Sunetul Sacru

Cod Armonic Terapeutic Universal

Legenda Cosmică a Bolurilor Tibetane

„Ia o fărâmă de aur dintr-o rază de Soare!
Ia o monedă de argint din splendoarea rece a Lunii!
Din strălucirea lui Venus, Luceafărul de zi, ia un strop de cupru!
Din lancea de războinic a lui Marte ia puţin fier!
Ia câţiva stropi din metalul lichid al planetei Mercur!
Un pic de plumb din inelele lui Saturn, Marele Maestru al Vieţii!
Topeşte-le-n amestec în cinstea Mamei Terra şi fă-ţi un bol în stare să ţină-n el întreaga Iubire Universală.
Din darurile divine ia o vargă de lemn
Şi când totul fi-va gata, mângâie bolul cu maleta
Şi ...tu, Omul, şi Întreg Universul vă veţi re-crea într-un mod miraculos!"
„Sunet Tată-Mamă, adiere a Vieţii, străbate Universul în lung şi lat şi vindecă totul în calea trecerii tale!" –
- astfel zise Marele Alchimist şi Marea Operă se-nfăptui! Timp de secole întregi secretul a fost bine păstrat în îngheţatele podişuri ale Tibetului de către tăcuţii şi discreţii călugări tibetani, până când se auzi din nou vocea Creatorului, spunând: „Oamenii şi-au uitat Esenţa şi Misiunea şi de aceea s-au îmbolnăvit! Du-le darul pe care ţi l-am dat, spune-le să dea viaţă prin cânt Bolurilor din Tibet pentru a fi auzite în întreaga lume. Învaţă-ţi discipolii să le facă să vibreze la Sunetele Sacre pentru a aduce Pacea, Vindecarea şi Iubirea pe Pământ!"

Şi de data aceasta Marele Alchimist ascultă cuvântul Domnului şi aşa se explică faptul că acum bolurile tibetane sunt din ce în ce mai răspândite pe pământ.

Prolegomene

Muzica, vrem sau nu să recunoaştem, fie că suntem eruditi, profani, afoni, fie că nu, ocupă o importanţă vitală în dezvoltarea personalităţii umane. Mai mult chiar, o educaţie adecvată muzicală potenţează capacităţile înnăscute ale fiecăruia dintre noi, în principal a celor cerebrale. Şi doar, în treacăt fie spus, muzica lui Vivaldi sau Mozart ar trebui ascultată de mamă în timpul sarcinii pentru ca vibraţia sonoră să ajungă la făt.

„Muzica este sunetul Pământului şi Cerului, mareelor şi furtunii; este ecoul trenului ce se pierde în depărtări, este sunetul reverberant al loviturilor de ciocan ale tâmplarului. De la primul strigăt dat vieţii la ultimul suspin datorat morţii, de la bătăile inimii la magicul zbor al imaginaţiei suntem învăluiţi în sunet şi vibraţie clipă de clipă în toată viaţa noastră. Suflarea primordială a Creaţiei, vocea îngerilor şi atomilor, toate nu sunt altceva decât materia din care sunt făcute viaţa şi visele, sufletele şi astrele" spunea atât de frumos Don Campbell.

Mulţi cred că trăim pe o planetă cu totul şi cu totul aparte, că suntem privilegiaţi că vieţuim într-un loc născut din şi pentru muzică. După cum se pare, condiţiile mediului înconjurător şi prezenţa apei în atmosferă, în compoziţia corpului nostru într-un procent atât de mare, produc un fenomen irepetabil de sonoritate.

Dacă ne vom uita în urmă, la originea muzicii, vom întâlni în toate culturile şi civilizaţiile folosirea puterii sunetului şi muzicii fie drept element de magie, religios, fie curativ. Primele referiri la acest fapt le avem în textele antice ale tradiţiei Hindu.

Johannes Keppler, astronom al secolului al XVII-lea care a descoperit mişcarea planetelor, credea că fiecare dintre ele avea viaţă şi emitea sunete în deplasarea proprie pe orbită în jurul soarelui, iar studiind scrierile lui Platon şi Aristotel, Kepler a descoperit muzica sferelor.

Câteva secole mai târziu, doi profesori de la universitatea Yale, Willie Rull – profesor de muzică şi John Rodgers – profesor de geologie – au pus în practică legile şi notiţele lui Keppler referitoare la mişcarea planetelor aşa cum a fost proiectată pentru o perioadă de 100 de ani începând cu data de 31 decembrie 1976.

Cercetătorii de la Yale au introdus informaţia într-un computer conectat la un sintetizator muzical şi rezultatul s-a concretizat într-o înregistrare de o jumătate de oră în care fiecare planetă din Sistemul nostru Solar genera o vibraţie sonoră unică. Mai mult chiar, cei doi cercetători au încercat ca „amestecând" toate sunetele să

creeze o melodie armonică de neegalat. Concluzia a fost aceea că fiecare planetă emite un sunet diferit, dar care armonizează cu restul planetelor formând valuri puternice de acorduri, de sunete profunde şi prelungi.

Muzica este pe bună dreptate considerată azi, drept limbajul universal, care transcende orice frontieră, vârstă, care nu ţine cont de gen, rasă, religie şi naţionalitate, de avere sau statut socio-politic, de formare academica. Natura însăşi este alcătuită numai şi numai din sunet şi culoare. Acum, muzica astrelor la care visa Keppler a devenit realitate. Ca un exemplu, în treacăt fie spus, este acela al navei spaţiale Voyager care avea la bord un disc înregistrat cu 90 de minute de muzică: selecţii din piesele lui Bach şi Beethoven, rock, jazz şi muzică populară din folclorul mai multor popoare de care ar putea să se bucure orice civilizaţie extraterestră, audiindu-l.

Legenda Bolurilor Tibetane

Izu (Izar în alte versiuni ale legendei) era un ascet care, renunţând la bogăţiile lumeşti şi-a dedicat viaţa căutării propriului sine. Astfel, Izu îşi părăsi casa, meleagurile natale şi luând cu sine doar un bol de lemn, o lingură şi o tunică ponosită plecă în munţii cordilierei himalayene pentru a medita în singurătate, departe de agitaţia urbei sale. Aici, într-o aridă esplanadă Izu obişnuia ades să-şi închidă ochii (ca şi cum şi-ar fi suprimat văzul!) şi asculta ciripitul păsărilor, şuieratul vântului şi susurul apelor curgătoare ce se contopeau într-o cascadă din împrejurime. Stătea aşa, în linişte ascultând şi descifrând „cuvintele nerostite" ale elementelor naturii. Într-una din acele zile de meditaţie, Izu atingând un grad înalt de concentrare ajunse la integrarea tuturor sunetelor ce-l înconjurau.....simţi atunci cum în pântece îi creştea o altă inimă....durerea şi plăcerea se amestecau straniu în plexul său solar....durerea creştea....vruse să strige, dar din gât nu-i ieşea niciun sunet. Presiunea dureroasă creştea sufocându-l! Când văzu apărând în faţa sa născut din măruntaiele pământului Dragonul Galben. Paralizat de frică, Izu încremeni locului. Dragonul suflă foc asupra bolului de lemn din care Izu manca şi bea apă şi acesta se umplu de un lichid galben auriu, iar bolul se transformă într-unul din metal strălucitor. Apoi Dragonul spuse: „Izu! Tu eşti unica fiinţă umană care ai ştiut să păstrezi în sinele tău sunetele vieţii, singurul care ai ştiut să-ţi ucizi auzul, să iubeşti atât întunericul cât şi lumina. Iată de ce Eu, în numele tuturor

zeităţilor cunoscute vouă, oamenilor îţi dăruiesc acest bol magic, capabil de a transmite cele mai incredibile senzaţii, capabil de a înfiora sufletul şi inima ta"

După cum ne spune legenda, astfel au luat naştere bolurile cântătoare tibetane şi de milenii încoace sunt folosite în practicile obişnuite în toate mănăstirile şi lamaseriile din Tibet, Nepal şi India.

Ce Este Sonoterapia?

Să definim mai întâi de toate termenul de SĂNĂTATE.

Acesta provine din latină (sanitas-is) şi înseamnă: a reda cuiva starea de bine, normală a tuturor funcţiilor organice şi psihice.

Potrivit Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii (OMS) "a vindeca" se referă la starea de bine total, atât fizică, cât şi mentală şi socială a unei persoane, prin urmare este procesul de devenire a potenţialului nostru : universal, colectiv şi individual. De aici decurge faptul că VINDECAREA este holistică, incluzând deopotrivă corpul, mintea, spiritul, societatea, cultura şi mediul înconjurător, componente indisolubil legate între ele. O societate bolnavă, un mediu ambiant poluat şi un nivel cultural scăzut, nu va putea avea decât indivizi bolnavi, alienaţi, depresivi, trişti şi fără speranţa de a se bucura de marea minunăţie pe care am primit-o în dar: VIAŢA.

Cuvântul "terapie" provine din grecescul "therapeia" şi are semnificaţia de "a ajuta, a îngriji, a trata". Terapeutul este persoana care ajută, dă îngrijiri persoanei numite "pacient".

Psihologia vorbeşte indubitabil până la epuizare, de „persoane, personalitate", dar nici un psiholog nu spune de unde vine cuvântul „persona" , care este semnificaţia acestuia. Cuvântul „persoană"are originea în limba latină, iar în dicţionar îl găsim cu cele două terminaţii specifice declinării latineşti – persona-ae. Dar în latină, ce semnificaţie are? Să desfacem cuvântul: per – son – a. Pentru cei care au câteva noţiuni de gramatică latină prepoziţia „per"= prin, „a"=la, către spre, „son"=sunet. Prin urmare, traducerea semnificaţiei cuvântului PERSOANĂ, ar fi *„prin sunet către*", sau *„sunetul trece prin".* Da, sunetul trece prin noi, chiar dacă nu ne recunoaştem ca talentaţi muzicologi, compozitori sau auditori, chiar şi aşa nu putem să nu recunoaştem că viaţa noastră este impregnată de metafore muzicale şi imagini de sunet. Din ce în ce mai multă lume caută vindecarea în metodele noninvazive, complementare, alternative. Aceste persoane doresc să înveţe sau să li se dea programe complete, tehnici clare care să le ajute la menţinerea stării de sănătate minime, la stabilitatea emoţională sau la înlăturarea durerilor obişnuite. Dacă şi dumneavoastră faceţi parte din persoanele care s-au sfârşit tot bătând drumul diverşilor medici, care şi-au intoxicat trupul cu tot felul de medicamente cu efect pasager, dacă doriţi un nou manual de terapie nonagresivă, netoxica, nu aveţi nimic altceva de făcut decât să vă folosiţi arsenalul sonor cu care aţi fost dăruiţi vieţii de la

naştere: ascultaţi-vă sunetul vocii, fiţi atenţi ce vocală vă este mai lesne de emis într-o stare sau alta de disconfort, alegeţi-vă muzica cu atenţie, modelaţi-vă gustul de la muzica zgomotoasă disco, spre cea clasică sau ambientală, spre sunete din natură, descoperiţi-vă propriul sunet sacru cu care aţi venit în această miraculoasă lume! Nu trebuie să vă căutaţi confirmarea în nici un guru, maestru, specialist, nu trebuie să cheltuiţi bani, căci secretul vindecării se află în dumneavoastră din totdeauna. Puteţi să-l descoperiţi oricând!

În anumite zone hiperaglomerate din Canada, în pieţe publice, pot fi audiate melodii simfonice (Mozart, Haydn, Vivaldi) scopul fiind acela de a crea starea de acalmie pietonilor. Un medic din Baltimore[1] afirmă că doar o jumătate de oră de audiţie muzicală clasică echivalează cu efectul a zece miligrame de Valium.

Sonata pentru două piane, K 448 a lui Mozart sporeşte inteligenţa spaţială după cum arată cercetările de la Universitatea Irvine, din California.

Muzica simplă şi repetitivă, tip house, poate avea efectul invers revigorării creierului, sau, mai puţin frumos spus, house –ul induce o stare de cretinism.

Cercetătorii din domeniul psiho-muzical, terapiei prin sunet, sugerează că ascultarea lui Mozart conduce la organizarea activităţii neuronale din cortexul cerebral, potenţând în special procesele creative ale emisferei dreapta relaţionată cu gândirea spaţio-temporală. Astfel, concentrarea se va îmbunătăţi, va spori capacitatea de intuiţie.

Dr. Tomatis, din Franţa, Paris, a cercetat efectul sunetului asupra fătului. Acesta şi-a pus problema dacă tulburările de dezvoltare postpartum, în special cazurile de autism, alături de deficienţele de vorbire şi limbaj pot fi puse-n legătură cu o posibilă ruptură survenită în procesul comunicaţional sau cu vreo traumă ocazională la nivelul uterin? Tomatis a ajuns la concluzia că auzul se dezvoltă la făt începând cu cea de a zecea săptămână de gestaţie, iar la patru luni şi jumătate devine funcţional. Rezultatul experimentelor medicului francez au condus la ideea că fătul aude o gamă de sunete predominant de joasă frecvenţă. Aproximativ la zece zile de la naştere, când se usucă lichidul amniotic din urechi, bebeluşul începe să audă într-un mediu nou – al prezenţei aerului – Auzul extern şi mediu se adaptează la aer în timp ce auzul intern menţine mediul umed al lichidului amniotic în care copilul s-a

[1] *(dr.Raymond Bahr – spitalul Saint Agnes din Baltimore, exemplu luat din cartea EFECTUL MOZART de Don Campbell).*

scăldat vreme de 9 luni, înainte de a veni pe lume. La ora actuală, embriologii sunt în unanimitate de părere că auzul este primul organ care se dezvoltă la nivel embrionar, că acesta începe să funcţioneze în jurul celei de a 18-a săptămâni de sarcină, iar cu săptămâna a 24-a fătul poate auzi efectiv sunetele din exteriorul pântecului mamei sale. O altă constatare a dr. Tomatis este aceea potrivit căreia fătul preferă ascultarea muzicii lui Mozart şi Vivaldi, acorduri care liniştesc ritmul cardiac, loviturile în pântecul mamei reducându-se. Nu acelaşi lucru se poate afirma şi despre bebeluşii mamelor care ascultă în perioada de sarcină muzică rock, hard rock, havy metal. În aceste cazuri micuţii încep să se agite, abdomenul se contractă, loviturile sporesc, prin urmare agitaţia creşte.

A vorbi, a cânta şi citi bebeluşului înainte de a veni pe lume este deja confirmat că sporeşte capacitatea acestuia de a distinge între sunete o dată ajuns pe lume. Este ceea ce se numeşte „localizare auditivă".

Până în prima jumătate a secolului al XX-lea, în Japonia educaţiei embrionare i se atribuia o mare importanţă. Este vorba despre aşa numitul *tai-kyo*, care făcea parte din pregătirea obligatorie a tinerelor familii care aşteptau un nou născut. Viitorii prinţi erau educaţi în menţinerea armoniei verbale în jurul gravidei, pentru ca fătul să nu recepţioneze nici o vibraţie dizarmonică, nici un sunet strident, nici un gând rău, fapt ce ar fi putut avea o teribilă influenţă asupra viitoarei sale configuraţii mentale, fizice, spirituale.

A asculta şi/sau a crea muzică, sunet, în scop terapeutic înseamnă: "a experimenta"frumuseţea şi sensul vieţii, "a învăţa"cum să ne confruntăm cu problemele şi provocările vieţii, ca părţi esenţiale ale existenţei.

A crea şi interpreta sunete, muzică ne oferă plăcerea de a face să vibreze şi să rezoneze cu acestea, întreaga noastră fiinţă.

A compune sunet şi muzică ne creează plăcerea de a ne elibera energia interioară spre exterior, dând glas ideilor neexprimate sau imposibil de mărturisit şi proiectându-ne emoţiile sub forme sonore descriptive.

Când ascultăm sunete sau muzică ne exprimăm indirect prin intermediul compozitorului, interpreţilor piesei muzicale audiate, identificându-ne cu emoţiile acestora.

Cuvântul „muzică" provine din grecescul „mousa"- muză. Mitologia greacă ne spune că cele 9 muze-surori celeste care guvernează: cântecul, poezia, artele şi ştiinţele s-au născut din tatăl Zeus şi mama – zeiţa memoriei: Mnemosina. Putem

interpreta, prin urmare, că *muzica* este rodul iubirii divine, ale cărei calităţi: graţia, frumuseţea şi miraculoasele puteri de vindecare sunt indisolubil legate de ordinea cosmică şi de memoria originii noastre şi destinului pe care-l avem de împlinit. Şamanii, compozitorii de geniu sunt doar exemple luminoase de cum muzele îşi ţes magia în fiinţa umană de la naştere, pe parcursul întregii sale vieţi.

Muzica reprezintă sunetele cu vibraţiile organizate, materia şi energia care pot fi ascultate în mişcarea lor. Muzica este o manifestare vibraţională a ordinii, echilibrului şi armoniei inerente Universului; de aceea muzica poate fi folosită pentru a restabili aceste calităţi ale Universului, aflate în dezordine sau lipsă de armonie în noi din cauza unei suferinţe sau boli, căci noi facem parte din Univers şi Universul se regăseşte în fiecare atom din structura noastră. Muzica şi componentele ei structurale de bază (sunetele şi vibraţiile) sunt inerent curative pentru toate fiinţele. Atunci când vindecarea se produce prin experimentarea sunetului şi vibraţiei acestuia, practica respectivă poartă numele de - „*Vindecare prin sunet*" sau „*Vindecare vibraţională".*

Când terapia, sau *vindecarea*, are loc *prin mijlocirea muzicii* şi componentelor ei, incluzând atât vibraţia sonoră cât şi linia melodică, ritmul şi armonia, vom vorbi despre "*Vindecarea prin muzică*" sau *"Meloterapie".* Meloterapia constă în folosirea experienţei muzicale şi a formelor de energie universală indispensabile acesteia în scopul vindecării mentalului, corpului fizic şi spiritual

Când vreuna dintre practicile de terapie vibraţională (ca de exemplu: radionica, diapazonul, cimatica, vibroacustica, incantarea mantrelor, inducerea transei prin ritmul tobelor, vocalize armonice, gonguri, boluri, respiraţia yogină) includ, incorporează şi muzica în tratare, practicile fac parte din "*Vindecarea prin şi cu ajutorul sunetului*"

"*Vindecarea prin sunet*" sau *"Sonoterapia*"constă în *folosirea frecvenţelor vibraţionale sau sunetelor combinate cu muzica* sau cu unul dintre elementele acesteia (ritm, melodie, armonie) cu scopul de a induce o stare de bine şi implicit vindecarea organelor aflate în dizarmonie energetică.

Orice altă folosire a *Sunetului Singur, fără muzică* este considerată *"Terapie Vibraţională".*

"Un *Sunet Benefic* este cel care induce corpului fizic o stare de totală relaxare, care generează şi permite curgerea energiilor fără inhibiţie, conferind minţii liniştirea în unitatea trup, minte, suflet" spunea atât de frumos James D'Angelo.

Sonoterapia este una dintre ramurile *Medicinii Vibraţionale*
alături de: cromoterapie, florile lui Bach, reiki,
cristaloterapie, aromoterapie etc.

Esenţa fiinţei umane este formată din IUBIRE, din PACE şi CALM INTERIOR. Experienţa pe care o trăim *aici* şi *acum* nu este altceva decât o combinaţie între sunet şi intenţia directă însoţită de iubire, de altruism, de dăruire în scopul aducerii bunăstării fiecăruia dintre cei care doresc să crească, să devină, să evolueze spiritual.

Medicina vibraţională nu este altceva decât o medicină a conştiinţei, un proces de cunoştinţe care ne conduce către o stare prin care putem înţelege boala ca un dezacord dintre organul afectat şi totul unitar al fiinţei noastre.

Totul în Univers este vibraţie şi orice cunoaştere are o substanţă, o esenţă vibraţională, iar materia, lumina, sunetul, prana nu sunt altceva decât diferitele manifestări ale uneia şi aceleiaşi realităţi, pe care simţurile noastre fizice o captează limitat, deşi dispunem de multe resurse pentru a ne dezvolta spectrul perceptiv şi a interacţiona cu el.

Există o multitudine de vibraţii macro-cosmice imperceptibile simţurilor umane şi care au asupra noastră o mare influenţă. Aşa este şi cazul luminii stelelor, sunetului stelar prin care, folosind cele 48 de octave am putea asculta ritmul ancestral al tuturor melodiilor Terrei. Este vorba de vibraţii subtile imperceptibile necesare echilibrării noastre şi sincronizării ceasului nostru interior, iar când boala se produce suntem practic deconectaţi pentru un timp şi de aceea se impune un substitut, de tipul muzicii ritmice, care uneori produce efecte benefice, alteori însă nu. Ritmul planetelor sistemului nostru solar poate fi un alt exemplu de luat în seamă. Potrivit legilor fizicii cuantice, totul este energie şi energia vibrează având frecvenţe ce creează diverse tipuri de unde: de lumină, de sunet, unde electromagnetice, etc. Materia însăşi este energie cu o frecvenţă vibratorie minoră, ceea ce îi conferă aspectul de densitate, care în realitate este compusă din diferite unde cristalizate, congelate. De aici rezultă că totul în Univers, incluzând şi corpul

uman se află într-o perpetuă stare de vibraţie, cu o frecvenţă mai mică sau mai mare, iar manifestările acestei vibraţii produc diferite senzaţii şi percepţii.

Întreaga materie emite sunete, deşi unele dintre ele se află în afara pragului nostru auditiv. Corpul nostru fizic emite şi el diferite sunete începând cu organele noastre interne, până la câmpul aurei personale. Fiinţa umană reprezintă, drept consecinţă, o bogată şi fantastică realitate vibraţională care merge de la ritmul organelor vitale la respiraţie, activitate mentală, emoţii şi fiecare strat sau corp subtil este integrat în fiinţa noastră unitară.

Nu are importanţă cărei culturi aparţinem pentru a putea să ne dăm seama că vibraţia, sunetul, ritmul sau muzica sunt prezente mereu în jurul nostru. Unele sunete ne induc pacea profundă, altele transa, unele ne înveselesc şi altele ne întristează. Cum se explică? Care este motivul?

Răspunsul este simplu: noi, fiinţele umane, suntem vibraţie şi, prin urmare, avem capacitatea de a intra în vibraţie încă de la primele sunete, acorduri audiate, de la primele percepţii ale vibraţiei sunetului.

Sunetul caracteristic cu rezonanţe armonice (supratonurile) este folosit ca instrument de lucru vibraţional pentru reducerea stresului, pentru echilibrarea chakrelor şi creşterea nivelului energetic, favorizând o stare de bine şi liniştirea necesară intrării în meditaţie. Rezultatul va fi un individ mai productiv, mai creativ, mai centrat, mai fericit, mai liniştit şi mai echilibrat. Aceste calităţi există în fiecare dintre noi, iar sunetul bolurilor tibetane, despre care vom vorbi pe larg, nu face decât să netezească calea spre „Simfonia Universului".

Conceptul de „sunet", ca mijloc capabil de a conduce spiritul uman spre starea înaltă de conştiinţă este vechi de când lumea. Sunetele fără cuvinte rostite, transmit mesaje însoţite de stări care se extind de la tensiune la relaxare, de la nelinişte la starea de bine, de pace interioară. Şi aceasta pentru că *sunetul* reprezintă un *cod universal*. El are un limbaj propriu, nearticulat verbal pe care trupul şi mintea ştiu să-l descifreze şi să-l înţeleagă atunci când îl ascultă. Sunetul este, prin urmare, informaţie pentru minte şi corp. De aceea, atunci când trupul, corpul uman ascultă sunetele armonice, în interiorul său ia naştere şi se activează, prin rezonanţă, codul său armonic intern, producând astfel schimbările necesare corpului său.

Prin *SONOTERAPIE* se ajunge la rădăcina afecţiunii, bolii pe care cineva o are, pentru că dintre toţi stimulii pe care am învăţat să-i descifrăm cu ajutorul simţurilor noastre, sunetul este primul care ajunge la compoziţia moleculară, la

nivelul celular, determinând restructurarea celulelor, regenerarea lor. În sonoterapie se folosesc instrumente muzicale perfect acordate pornind de la 32 hz şi ajungând până la 4000 hz, iar aplicarea corectă a acestor frecvenţe asupra corpului fizic, sau, pur şi simplu, doar ascultarea unor sunete din această bandă de frecvenţă poate realiza un „masaj sonor" la nivel celular. Astfel, se vor elibera paternurile energetice negative (subvibraţionale) profund înregistrate în memoria celulară precum şi-n corpul nostru energetic. Vocea, instrumentele de suflat, bolurile de cristal sau tibetane, gongurile, clopoţeii, talgerele nu sunt decât: generatoare de frecvenţe.

Conceptul de sunet ca mijloc de transportare spiritual-umană spre o stare diferită de conştiinţă datează din timpurile străvechi. Sunetul transmite mesaje însoţite de frecvenţe şi vibraţii care o dată percepute de ureche ne conduc de la tensiune spre starea de relaxare, de la nelinişte spre siguranţa de sine spre pace şi armonie.

Animalele se apropie sau se depărtează unele de altele emiţând sau ascultând sunetele suratelor lor, iar fiinţa umană nu este cu nimic diferită.

Corpul fiinţelor vii primeşte semnalul sonor nu doar prin organul auzului, ci şi prin sistemul epitelial. *Microintervalele dintre sunetele armonice generate de bolurile tibetane,* spre exemplu, *influenţează undele cerebrale, echilibrând emisferele, purificând trupul, corpul emoţional, spiritual şi mentalul,* iar rezultatul este atingerea acelor stări de conştiinţă pline de pace, linişte, echilibru şi calm.

Prin sonoterapie pot fi alinate afecţiuni de tipul:

- stresului
- insomniilor
- depresiilor şi angoaselor
- artrozelor
- durerilor de ceafă şi spate
- oboselii generale
- traumelor post-operatorii
- tulburărilor de circulaţie
- hemicranii, etc

În cadrul atelierelor de sonoterapie se lucrează în mod complex, începându-se cu:

- o meditaţie de regăsire a liniştii interioare,
- purificarea minţii şi trupului,
- sunet şi culoare în meditaţie,

- folosirea vocii ca instrument terapeutic,
- bolurile tibetane şi oglinda sufletului fiecăruia,
- practicarea meditaţiilor cu armonicele bolurilor tibetane.

Sunetul produce un aport sporit de flux sangvinic cerebral, activitatea electrică a zonelor cerebrale legate de auzul intern punând în evidenţă o agitaţie similară stării de alertă. După 5 sau 10 minute de la percutarea bolului, modelul de răspuns se modifică datorită faptului că sunetul are o redundanţă continuă şi, aparent, indivizii nu mai reacţionează la stimulul iniţial.

Totul în jurul nostru este sunet: tunetul, ploaia, vântul, susurul râului, ciripitul păsărelelor etc. sunt sunete naturale pe care le percepem epitelial şi le auzim reacţionând, ca răspuns într-un fel sau altul, în funcţie de intervalul în care am înţeles despre ce fel de sunet este vorba şi ce anume ne spune, ne comunică, sau altfel spus asupra cărui fapt avertizează acest sunet.

Copilul, încă înainte de a se naşte, în starea de fetus trăieşte deja într-o lume a sunetelor ce provin de dincolo de pereţii pântecului matern şi care i se transmit prin lichidul amniotic. Fătul simte bătăile inimii mamei sale, zgomotele gastro-intestinale şi răspunde acestor sunete cu impulsuri motorii, cu lovituri în pântecul gravidei. Prin urmare, primele reacţii-răspuns la stimulii sonori ale copilului sunt de tip reflex. În momentul în care fătul are deja câteva luni de formare intrauterină se pare că aude sunetele provenite din lumea exterioară, sunete pe care le recunoaşte mai apoi, în momentul naşterii. În acest domeniu cercetările sunt numeroase, iar întrebările care-i preocupă pe oamenii de ştiinţă în acest domeniu sunt: *„de ce ? şi cum ? afectează sunetele muzicale copilul”.*

Concluzia, până la ora actuală. ne arată că „fătul, începând din a 5-a lună de gestaţie reacţionează la stimulii muzicali, precum şi la sentimentele produse de muzică asupra mamei”- afirmă dr. Tomatis care şi-a consacrat mare parte din activitatea sa cercetării problemelor emoţionale generate de o receptivitate greşită a acestor primi stimuli acustici ai vocii materne, precum şi consecinţelor ce decurg de aici. Totodată Tomatis afirmă faptul că „ mulţi copii neascultători care nu-şi iau în seamă mamele, sfaturile, dorinţele acestora, o fac inconştient, totul datorându-se unui refuz profund subconştient, de origine emoţională apărut în perioada intrauterină. Este vorba de un stimul acustic negativ perceput în perioada fetală. De aici se naşte în mod evident întrebarea: *„este sunetul un mister?”*

Van der Meer şi Berkeley în 1997 arătau că deşi ştim cu toţii că muzica este formată din sunet, totuşi nu prea avem mare habar de ce anume este *SUNETUL*.

SUNETUL este aidoma căderii unei pietre într-un lac liniştit, cădere ce produce o serie de cercuri concentrice mai mici sau mai mari în funcţie de mărimea pietrei.

La fel se produce şi sunetul: plânsetul sau strigătul sunt vibraţii ale aerului de mărimi diferite, aidoma cercurilor , ochiurilor de apă.

Sunetul de-a Lungul Istoriei

Pentru omul primitiv sunetul era încărcat de mister şi această neînţelegere a durat destul de mult timp. Cele mai vechi reprezentări grafice pe care le avem înfăţişează oameni cântând la flaut, într-un fel de orchestră - aşa cum ne dezvăluie şi desenele rupestre din Franţa, la Ariege, 12.000 de ani înainte de Cristos, într-o frescă în care vracii dansează şi cântă la un fel de lire, nişte arcuri sonore, instrumente pe care le găsim şi-n regiunea Trois-Freres din Franţa datând, se pare 15.000 de ani înainte de Cristos.

Ulterior, în *Mesopotamia* acum 6.000 de ani se pare că în temple se dedicau zeilor incantaţii vocale în acompaniament instrumental pentru a cere recolte bune, vreme ploioasă sau căldură pentru semănarea pământului. Se presupune că acest arhetip a fost preluat ulterior de către egipteni, unde zeităţile erau invocate tot prin incantaţii vocal-instrumentale.

Moise a dus această formă de cultură-rituală în Palestina, iar ceva mai târziu o vom găsi şi la anticii greci. Grecii au mers ceva mai departe în folosirea sunetelor pentru a le cere ceva zeilor lor - ei diferenţiau sunetul de zgomot, acutele de sunetele grave, pe cele puternice de cele slabe, adică minorele de majore.

Pitagora a descoperit în acea vreme că o octavă corespunde unei frecvenţe de doi la unu şi a construit ulterior un întreg edificiu de speculaţii mistice în jurul acestei constatări.

Aristotel, în unele dintre scrierile sale afirmă, în treacăt, că sunetele ar fi inovaţia divină a zeului Apollo - fiul lui Zeus şi al zeiţei Leto, fiica unui titan. De altfel, Apollo apare ca zeu al muzicii şi-n legendele homerice, sunetele armonice crezându-se că influenţează atât atitudinile, cât şi gândurile muritorilor.

În *secolul al XIV* întâlnim referinţe în „Etimologia lui San Isidrio" privitoare la influenţa pe care sunetul o are asupra sufletului şi trupului fiinţei umane. Un secol mai târziu, *al -XV-lea*, apare şi relaţionarea între tonurile sonore fundamentale - majorele - şi temperamentul uman. Astfel, în 1492 spaniolul Ramon de Pareja scrie în lucrarea sa - „Muzica Practică" următoarele: "consider că există 4 tonuri fundamentale şi 4 temperamente umane precum şi 4 planete care le patronează :

- tonul Protus - care corespunde flegmei Lunii,
- tonul Deuterus - corespunzător bilei şi lui Marte,
- tonul Tritus - cu sângele şi Jupiter ,

o tonul Tetrardus - corespunde melancoliei şi lui Saturn"

Studiile consacrate vor apărea doar după 1600, o dată cu descoperirea lui *Galileo Galilei*, primul om de ştiinţă care a scris un studiu asupra sunetului bazat pe descoperirile sale astronomice. Matematician-fizician, *Galileo* a determinat relaţia existentă între tonul şi frecvenţa unui sunet pornind de la vibraţia unei corzi întinse. Astfel, s-a probat că sunetul şi fiinţa umană au fost şi sunt într-o simbioză permanentă, uniţi prin frecvenţele comune din natură şi Univers.

În *secolele XVI, XVII şi XVIII* numărul celor care se preocupă de cercetarea sunetului creşte, iar în 1932 Laguna Azorin observă legătura intrinsecă dintre sunetul muzical şi medicină. În *1984* se descoperă importanţa pe care muzica o are în compoziţia ADN-ului şi ARN-ului.

În Noul Testament se spune chiar de la prima pagină:

„La început a fost cuvântul! Şi cuvântul era a lui Dumnezeu şi Dumnezeu era cuvântul!"

Termenul *„cuvânt"* face referire clară la *sunet* ca forţă divină, creatoare a Universului. Silaba AUM sau OM din tradiţia hindusă este considerată sunetul primordial de la începutul creării Universului, sau aşa cum consideră oamenii de ştiinţă de azi - Big-Bang-ului primordial, cel mai puternic sunet care a existat vreodată.

În *tradiţia şamanică*, *SUNETUL* este considerat călăuzitorul drumului ce leagă cele două lumi: lumea reală de cea fantastică. În vechime, accesul la această altă realitate constituia un secret foarte bine păstrat la care nu se putea avea acces decât după o perioadă de meditaţie şi învăţare foarte mare precum şi de ceremonii speciale.

Epoca modernă a acestui sfârşit de *secol XX* şi început de *XXI* a centrat atenţia asupra tuturor informaţiilor venite de la şamani şi yoghini privind practicile, meditaţiile, vindecările „miraculoase", inducţia stărilor de transă, dorindu-se verificarea acestor fapte pentru a vedea dacă nu cumva sunt simple, dar bine mascate, trucuri inteligente, sau superstiţii bine implantate în mentalul colectiv, arhetipal, dacă nu cumva este vorba despre o manipulare în masă prin abilităţile, unora, de sugestionare. Toate aceste preocupări de căutare a unui „interior de sine", de găsire a propriei căi de evoluţie şi dezvoltare fără o credinţă oarbă în dictonul „crede şi nu cerceta" ce a împărăţit secole cultura universală, toate au dat naştere unui curent

filosofic şi ştiinţific în acelaşi timp, cunoscut sub denumirea de *„New Age", „Noua Eră"*. Dar acest curent, în realitate, nu este de fel nou, ci poate fi considerat ca cel mai tradiţional şi ancestral dintre toate curentele filosofice cunoscute de omenire în evoluţia sa.

Maestrul sufit Hazrat Inayat Khan, faimos muzician, înainte de a se dedica muncii de ghid spiritual, a afirmat, printre altele, că muzica nu doar fortifică auditorul, dar îl şi conduce spre o stare de extasis. Şi a mai adăugat maestrul că misticii din toate timpurile au fost mari iubitori de muzică, iar sufiştii considerau muzica o puternică sursă de inspiraţie folosită în meditaţii, ştiut fiind faptul că meditaţia pe muzică este mai proliferă decât în absenţa audiţiei. Măsurarea undelor electromagnetice cerebrale demonstrează existenţa unui număr de lungimi de undă foarte clar recognoscibile, fiecare conectată la o anumită stare de conştiinţă.

- Ştim că starea normală cerebrală este cea a undelor BETA.
- Undele ALFA apar la nivel cerebral în starea de meditaţie şi a liniştirii conştientului.
- Undele THETA se produc în starea de vis.
- Iar cele DELTA se activează doar în starea de somn profund.

Tot aşa pot fi înregistrate şi undele emise de bolurile cântătoare, descoperindu-se faptul că între modelele de undă ale sunetelor diferitelor boluri există unul măsurabil, echivalent cu undele ALFA produse de creier. Iată de ce aceste boluri, sunetul produs de ele, creează un sentiment de profundă relaxare şi de „deschidere a spaţiului interior".

Informaţia creierului se transmite prin neuroni, celule nervoase cu prelungiri ramificate care se conectează pentru a transmite impulsurile nervoase. Această transmisie foloseşte proprietăţile electromagnetice celulare. Fiecare dintre cele zece miliarde de neuroni din creierul uman se pare că are un potenţial nelimitat şi s-ar putea ca vibraţia produsă de sunetul bolurilor să stimuleze neuronii în sensul de a realiza astfel mai multe conexiuni. Dacă lucrurile stau astfel, atunci s-ar putea ca starea de conştiinţă să se dezvolte literalmente.

Terapia Holosonică: Medicina Secolului Al Xxi-Lea

Ştiinţa care se ocupă de studiul sunetului asupra materiei se numeşte *CIMATICA,* doctorul Hans Jenny (1904-1972) fiind unul dintre pionierii acesteia. Hans Jenny a studiat timp de 14 ani sunetul, experimentând influenţa acestuia asupra unor materiale. Astfel, doctorul elveţian a pus nisip fin pe plăcuţe metalice sau anumite lichide în diverse vase şi apoi cu un arcuş (sau de la o anumită distanţă) aplica sunete, observând transformarea lichidului sau nisipului în forme, adevărate opere de artă, sub influenţa vibraţiei sunetului de o anumită frecvenţă şi intensitate. Pentru ca nisipul fin să ia forma unei flori, trebuie să se aplice tăbliţei pe care acesta se află o combinaţie de sunete.

Un alt cercetător, care a dus ceva mai departe de simpla curiozitate, cimatica, a fost englezul Sir Peter Guy Manners care oferă şi o utilitate acestei noi ştiinţe a vibraţiei. Pornind de la premisa că fiecare formă are o densitate proprie, o culoare specifică, unică, cercetătorul a presupus că fiecare formă avea să rezoneze într-un anumit spectru de frecvenţe. Drept urmare a experimentelor sale, Sir Peter Guy Manners a creat o bază de date cuprinzând frecvenţele la care rezonează ţesuturile sănătoase, comparându-le cu frecvenţele la care rezonează cele bolnave sau cu o funcţionalitate precară. Prin procesul cunoscut sub numele de – *rezonanţă simpatică* – când unui ţesut bolnav, disfuncţional i se aplică o undă sonoră care are frecvenţa ţesutului sănătos, primul va rezona din nou la frecvenţa corectă, prin simpatie pe frecvenţa aplicată. Pe baza acestui principiu se poate explica şi cum încep să rezoneze undele creierului pe frecvenţa indusă de bătăile binaurale.

Influenţa pe care o are sunetul sau flashurile de lumină asupra sistemului nervos uman a fost observată încă din antichitate de către şamanii care foloseau terapia sunetului şi focului împreună cu ritmicitatea mişcărilor dansului terapeutic în tratarea bolnavilor. Importanţa sunetului ritmic folosit în vindecări apare şi în poemele lui Rummy, în scrierile lui Kabir şi Hafiz, la Platon , Pitagora şi Socrate care le-au învăţat din templele egiptene.

În lucrarea intitulată „Cimatica", doctorul Hans Jenny arată că formele sunt susţinute de vibraţii, existând o similitudine între formele obţinute prin cimatică şi particulele cuantice, căci în ambele situaţii ceea ce pare a fi o formă solidă este de fapt o undă. Pentru a explica existenţa acestui dualism „particulă-undă" sau „formă

solidă-undă" fizica cuantică vine şi susţine că vibraţia este recunoscută ca o realitate ultimă, iar undele şi particulele sunt forme ale vibraţiei primordiale.

Alţi cercetători au mers mai departe, susţinând că formele, aşa cum le percepem noi, nu sunt altceva decât răspunsuri la acea vibraţie primordială.

Cercetările de ultimă ora ale societăţii nipone de Medicină Psihosomatică arată că a fost posibilă elaborarea recentă a unui profil uman favorabil dezlănţuirii cancerului.

Se ştie că această boală, cancerul, este „o izolare" a unei celule care se închide în ea însăşi separându-se de grup. Japonezii au descoperit că acele persoane care „evadează" din propriile sentimente, care „fug" de ele, ascunzându-se în spatele unor măşti emoţionale prefabricate, învăţate, preluate, adoptate, evitând astfel confruntarea cu propriile dorinţe şi necesităţi, sunt cele mai susceptibile a se îmbolnăvi de cancer. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu persoanele care neluând în considerare, neconştientizând, ceea ce de fapt doresc de la viaţa lor şi de la ei înşişi, cad în autoînşelare. Aici putem include personalitatea celui veşnic obedient, celui mult prea altruist, mult prea adesea bun, sau altfel spus – omul perfect – mereu amabil, care a învăţat să-şi ascundă furia sau frustrarea în normele comportamentale induse de familie şi societate, de tipul „trebuie să fiu..." sau a lui „eu trebuie să demonstrez că pot să mă abţin".

După cum spuneam mai sus, vindecarea este o problemă de curaj. E nevoie de mult curaj, de multă voinţă pentru a ne putea da jos măştile puse de familie din fragedă pruncie, apoi de şcoală şi societate prin acele interdicţii binecunoscute: „nu ai voie să", „nu trebuie să", „trebuie să", „nu se poate să" etc. Vindecarea cere curajul de a ne privi cinstit şi de a ne recunoaşte aşa cum suntem, de a ne ierta şi de a ne iubi cu defectele noastre, cu neputinţele noastre cu tot. Este nevoie de curaj pentru a ne elibera de orice condiţionare, sau altfel spus, este nevoie de curaj pentru a trăi şi asta înseamnă Evoluţie.

Cercetările lui Szent Gyorgyi şi Herbert Frohlich – ambii laureaţi ai premiului Nobel – cărora li s-a alăturat, mai recent, Fritz-Albert Popp, privind biologia luminii şi biocomunicarea electromagnetică intercelulară, au demonstrat faptul că nucleul celular prin intermediul configuraţiei spaţiale şi vibratorii a ADN-ului este capabil să capteze, să înmagazineze şi să emită informaţie, adică ordin şi negentropie[2]în mediul ambiant.

Regis Dutheil, fizician din cadrul Fundaţiei „Louis de Broglie", profesor de fizică cuantică la Universitatea de medicină din Poitiers, autorul cărţii „Omul super-luminos", spune că „singura metodă medicală a secolului al XXI-lea este muzica multidimensională, pentru că sunetele ei ating în acelaşi timp corpul electromagnetic şi conştiinţa. Muzica multidimensională restabileşte negentropia, această forţă de informare ce organizează structurile şi funcţiile sistemelor vii participând la biocomunicarea dintre celule.

În martie 1994 în revista franceză „La Vie Naturelle"-nr.92 Alex Vicq nota:

„Contactul direct dintre muzică şi ascultător poate restabili unitatea conştiinţei prin deblocarea nodurilor emoţionale şi aşa numitelor <chisturi vibratorii> ale parasimpaticului".

Prin rezonanţa cu muzica multidimensională se observă că există o comunicare disipată de la celulă la celulă, între sistemele conexe, ajungându-se astfel la o reechilibrare a potenţialului electric de-a lungul meridianelor din acupunctură, efectul holistic vizibil şi imediat fiind atât la nivel fizic, cât şi psihic, holistic. Fenomenul care apare în percepţia celulară a vibraţiilor se traduce prin senzaţii din ce în ce mai clare, mai precise, ca şi cum am avea de-a face cu " *o luare la cunoştinţă globală a noastră ca întreg, ca tot unitar.*"

---

in[2] (negentropia se poate defini ca tendinţa naturală prin care un sistem se modifică structural şi se organizează pe niveluri care au subsisteme în interiorul lui. De exemplu - planta şi fructul său, ambele depind una de alta pentru a –şi însuşi metoda negentropică. Dacă entropia stabileşte faptul că energia şi oricare dintre formele ei de manifestare tinde spre o stare de echilibru continuu, negentropia defineşte energia ca pe o serie de cauze şi efecte aflate în armonie a căror sumă a efectelor armonice să dea drept rezultat un cuplu mai mare decât cel iniţial, fiind o formă de rezonanţă care are ca rezultantă pachete de energie perfect utilizabile de către orice sistem perceptiv de efecte).

Profesorul R. Dutheil, merge mai departe şi afirmă că, în principiu, există un efect de „autodiagnosticare" urmat de „efectul terapeutic" care evidenţiază traumatismele şi corecţiile produse de conştiinţă. La acest nivel de conştiinţă timpul nu există, trecutul se suprapune prezentului, corpul multidimensional se extinde înspre trecutul şi viitorul hologramei. Există o mulţime de puncte neurologice, de vortexuri energetice, am putea spune, care fac interconexiunea diferitelor niveluri vibratorii corespunzătoare diverselor faze ale corpurilor multidimensionale: fotonic, pe de o parte şi tahiionic, pe de alta.

Medicii care practică „medicina energetică" au descoperit unele dintre aceste puncte, dar acestea se pare că se comportă aleator, nefăcând întotdeauna posibilă intervenţia conştiinţei pacientului. Astfel, sursa disfuncţiei fiziologice nu este luată în considerare, iar după un interval anume de timp recidiva este aproape sigură, tocmai pentru că nu a fost soluţionată cauza care stă la originea bolii, suferinţei, ci doar simptomul.

Cele mai vechi tradiţii din Orient aveau o concepţie holistică asupra omului, considerând că „răurile" din trup au o origine mult mai profundă, ascunsă. Boala nu era pentru ei decât o stricare a armoniei energetice a persoanei bolnave. Şi anticii se pare că ştiau că în Univers totul este vibraţie.

Pitagora spunea că: „fiecare corp ceresc, fiecare atom produce un sunet particular datorită mişcării sale, ritmului sau vibraţiei. Chiar mai mult, toate sunetele acestea, vibraţiile compun o armonie universală în care fiecare element, fără a-şi pierde funcţia şi caracterul, contribuie la totalitate." Şi aici includem şi corpul uman.

Fiecare celulă şi fiecare organ al corpului nostru vibrează continuu la o anumită frecvenţă. Astfel, când un organ este sănătos frecvenţa sa vibratorie se află în armonie cu restul corpului; dar dacă această frecvenţă se alterează, atunci se rupe armonia şi apare ceea ce numim boală.

De asemenea, ceea ce mai ştim cu precizie este că datorită principiului rezonanţei putem modifica frecvenţele alterate din organismul nostru, transmiţând alte frecvenţe. Acest fapt transformă *SUNETUL*, în proces terapeutic, capabil să deschidă porţile spre echilibrul fizic, emoţional, mental şi spiritual, iar datorită *principiului rezonanţei*, sunetul bolurilor de cristal şi tibetane, spre exemplu, ajustează vibraţia individului la frecvenţa emisă de bol, ambii urmând să vibreze la unison, având deci acelaşi ritm.

Bolurile emit şi induc un model de undă alfa, identic cu cel emis de creierul nostru în stare de relaxare profundă sau de meditaţie, stări în care este demonstrată creşterea semnificativă a producerii de limfocite T, cele care sunt răspunzătoare de sistemul imunitar.

Sunetul bolurilor tibetane afectează pozitiv şi global individul uman, în primul rând prin echilibrarea corpului său energetic şi chakrelor, apoi prin curăţirea câmpului auric şi nu în ultim rând, vibraţia sunetelor emise de boluri repercutează coloana vertebrală care acţionează ca un vehicul de rezonanţă ce se extinde astfel în întreg sistemul nervos, în toate celulele, ţesuturile şi organele. Din această cauză vibraţia produsă de sunetele bolurilor are capacitatea de a dizolva blocajele din corpul fizic şi subtil, precum şi de a soluţiona unele probleme de la nivelul sistemului osos şi muscular, prin faptul că vibraţia bolurilor străbate şi armonizează structura cristalină a scheletului nostru. Deci, cei care vor beneficia primii sunt suferinzii de *artroze, artrite, pietre la rinichi, vezica biliară, osteoporoză, probleme circulatorii, depresii etc.*

Aristotel atribuia muzicii efectul catartic al unei traume emoţionale, iar Platon recomanda dansul în acompaniament instrumental pentru situaţii de nelinişte, afirmând totodată că „omul a primit muzica în dar nu pentru a dansa, nici pentru desfătarea simţurilor, ci pentru calmarea sufletului şi trupului atât de plin de impurităţi".

Azi, sunetul şi meloterapia ocupă un loc special în atenţia psihiatrei, neurologiei şi nu numai, dând naştere unei noi gândiri – aşa numita: muzicologie cognitivă.

În compoziţiile muzicale psihogeometrice se folosesc atât instrumente electronice, cât şi instrumente muzicale convenţionale şi unele etnice de sorginte din tradiţiile culturale ancestrale, combinându-se vocile ce incantă silabe sau mantre în diverse idiomuri cu scopul de a obţine un model, o paradigmă armonică de frecvenţe sonore identificabile drept capabile de a cataliza procese biologice, psihologice şi emoţionale. Astfel, obţinem o „muzică" care lucrează în folosul nostru pentru echilibrarea fiinţei noastre în totalitate, pentru armonizarea dintre exteriorul şi interiorul nostru.

În şedinţele de terapie se pot înregistra pe CD „melodii" pe baza sunetului pur propriu pentru a putea fi ascultat de către doritori ori de câte ori simt nevoia.

După cum putem observa, prin această metodă ne reîntoarcem la credinţele tribale privind rolul tonului individual în vindecare, iar drept consecinţă, vom ajunge implicit la numerologie ca bază armonică de echilibru fizic-mental-emoţional. TOTUL se află-n TOT.

Christian Huygens, om de ştiinţă din secolul al XVII-lea semnala faptul că două pendule puse unul lângă altul încep, după scurt timp, să oscileze la unison. În acelaşi fel, după puţină vreme, două mişcări ondulatorii, care sunt aproape deşi nu total egale, se schimbă şi devin din ce în ce mai asemănătoare până ce ajung a fi egale. Este ceea ce poartă numele de „adaptarea colectivă a fazelor" sau sincronizare. Ca o curiozitate: este ştiut faptul că prietenele sau surorile, femeile care locuiesc în acelaşi loc, casă, au de foarte multe ori cam în acelaşi timp ciclul menstrual.

Ştim că Universul este format din atomi şi că fiecare atom are un nucleu, format la rândul lui din neutroni şi protoni, ştim că electronii se rotesc cu mare viteză în jurul nucleului atomic. Numărul de particule din fiecare specie diferă în funcţie de natura materiei pe care ansamblul lor o reprezintă. Mişcarea electronilor dă naştere unei cadenţe, unui ritm care creează unda pe care percepţia noastră o defineşte drept formă de materie. Atunci când coexistă ritmul, sau cadenţa, unda şi forma materială se produce *SUNETUL*.[3]

Ceea ce simţurile noastre percep drept materie nu este altceva decât un ansamblu de câmpuri electromagnetice rezonante, strâns legate între ele, care interacţionează. Toată materia este sunet şi emite sunet, cu toate că majoritatea sunetelor de acest gen rămân în afara câmpului nostru perceptiv-auditiv.

Fizica undelor se ocupă de demonstrarea vizuală a modului în care sunetul configurează materia, de studiul fenomenelor undelor[4]

H.Jenny a demonstrat că dacă se pun particule de nisip, pilitură de fier pe o placă metalică căreia i se aplică o vibraţie de unde acustice, particulele se organizează diferit. Unele substanţe se concentrează în mijlocul sau în depresiunile undelor acustice, punând în evidenţă, astfel, locul unde sunetul este mai dens, mai intens. Este fascinantă contemplarea acestor forme!

---

[3] *Analogă acestei legi este cunoscuta lege a celor trei din fizica particulelor.*

[4] *dr. Hans Jenny, 1904-1972*

Fizica acustică (a undelor sonore) arată că orice sunet perceput de organismul uman îl modifică fizic şi schimbă astfel distribuţia câmpurilor electromagnetice. Modificarea organică produsă de sunet este ce e drept temporală, dar şi aşa, atâta timp cât sunetul durează au loc transformări puternice şi magice chiar la nivel organic.

ACESTA ESTE MOMENTUL VINDECĂRII!

Pentru a înţelege mai exact fenomenul să ne oprim puţin asupra unor date fizico-matematice privind *undele sonore.*

Sunetul este rezultatul unei perturbări produse într-un mediu elastic. Spre exemplu, atunci când într-o anumită zonă a aerului se produce o perturbare de presiune, zona respectivă tinde să se extindă spre zonele învecinate. Aceasta produce la rândul său o comprimare în regiunile respective care, la rândul lor se vor extinde spre altele vecine. Acest proces este continuu făcând posibilă propagarea perturbaţiei de bază prin aer până la întâlnirea cu un receptor (microfon sau auz, ureche). Excesul de presiune, caracteristică a perturbaţiei descrise, poartă numele de **presiune sonoră**.

Acest gen de mişcare este *Unda*. Există multe tipuri de unde: radio, de lumină, termică, tsunami, seismice etc. Când unda se produce, are loc într-un mediu lichid sau gazos, vorbim despre undă acustică. Când unda se face auzibilă, poartă numele de undă sonoră.

O problemă importantă în ceea ce priveşte domeniul undelor este faptul că în interiorul lor există unele caracteristici sau calităţi ce se menţin constante pe tot parcursul propagării lor. Printre aceste caracteristici amintim: forma de undă şi energia totală. Undele acustice străbat distanţele cu viteză constantă, care depinde de

mediu şi de condiţiile ambientale, cum ar fi temperatura. La temperatură normală, viteza de propagare a sunetului va fi:c=345 m/s

Asta înseamnă, în cuvinte, că pentru a străbate o distanţă de 345 m sunetul întârzie 1 secundă. În apă, sunetul se propagă cu o viteză de 4 ori mai mare decât în aer. Când există diferenţe de temperatură între zone, aşa cum se întâmplă între puncte situate la sute de metri, sau aflate la altitudini diferite, drumul parcurs de către sunet nu este liniar. Din această cauză percepţia noastră este alterată când dorim să determinăm auditiv parcursul unui avion.

Undele periodice

Majoritatea undelor sunt rezultatul multor perturbaţii succesive de mediu şi nu doar a uneia singure. Când aceste perturbaţii se produc la intervale regulate şi sunt toate de aceaşi formă, vorbim despre undă periodică, iar numărul de perturbaţii per secundă poartă numele de frecvenţa undei, exprimată în hertzi (Hz), adică în cicluri per secundă. Ciclul desemnează tot ceea ce se petrece într-o perturbaţie completă.

În cazul undelor sonore, frecvenţa este între 20 şi 20.000 Hz. Undele acustice cu frecvenţe mai mici de 20 Hz se numesc infrasunete, iar cele cu frecvenţe mai mari de 20.000 Hz – ultrasunete. În general, nici unele, nici altele nu sunt perceptibile auditiv de către om.

Unele animale, spre exemplu căinii, pot auzi sunete de frecvenţă foarte joasă, ca cele create de undele seismice, ca urmare, animalele devenind agitate înaintea manifestării cutremurelor. Un caz notabil este cel al liliecilor care aud sunete ce depăşesc 100.000 Hz, fapt ce le permite orientarea aidoma unui radar.

Undele aperiodice

Chiar şi atunci când sunetele sunt aproximativ periodice, ca în cazul sunetelor produse de instrumentele muzicale de anumite înălţimi gen: chitară, flaut, pian, majoritatea sunetelor naturale sunt aperiodice. Cu alte cuvinte, perturbaţiile succesive nu se produc la intervale regulate şi nici nu îşi menţin constantă forma de undă. Din punct de vedere tehnic, această stare o numim *Zgomot*.

Undele aperiodice nu produc, în general, senzaţia de înălţime. Spre exemplu, este cazul zgomotului urban, al consoanelor, al mării şi sunetul multor instrumente de percuţie cum ar fi talgerele şi tobele.

Spectrul

Conceptul de spectru este de importanţă capitală în cadrul acusticii. Când vorbim despre conceptul de frecvenţă, vorbim de fapt despre undele periodice cărora li se asociază o frecvenţă. Dar, acesta este doar în parte adevărat, pentru că în general, undele acestea conţin mai multe frecvenţe în acelaşi timp, conform teoremei matematice a lui Fourier care spune că orice formă de undă periodică se poate descompune într-o serie de unde de formă particulară denumită undă sinusoidală, fiecare având o frecvenţă care este multiplul frecvenţei undei originale (frecvenţa fundamentală). Astfel, atunci când ascultăm un sunet de 100 Hz, auzim de fapt unde sinusoidale cu frecvenţe de 100 Hz, 200Hz, 300 Hz, 400 Hz, 500 Hz, etc. Aceste unde sinusoidale se numesc armonicele sunetului de bază, original şi la multe instrumente muzicale (cum este chitara) sunt auzite cu claritate.

Ce se întâmplă cu un sunet de bază, original, a cărui formă de undă este deja sinusoidală ? Când se încearcă aplicarea teoremei lui Fourier unei sinusoide, rezultatul conduce la concluzia că aceasta are o singură armonică de aceiaşi frecvenţă cu sinusoida de origine. Faptul că fiecare undă sinusoidală are o frecvenţă unică a dus la denumirea acestui gen de undă: **ton pur**.

Descrierea undelor sinusoidale care compun un sunet dat poartă numele de spectrul sunetului. Acesta este important pentru că permite o descriere a undelor sonore strâns legată de efectul diferitelor dispozitive şi modificări fizice ale sunetului; cu alte cuvinte, dacă cunoaştem spectrul unul sunet dat, este posibil să se determine cum va fi afectat acesta de proprietăţile absorbante ale unui covor, spre exemplu. Nu acelaşi lucru se poate afirma în cazul în care se cunoaşte doar forma de undă.

În al doilea rând, spectrul este important pentru că percepţia auditivă a sunetului este de natură predominant spectrală. De fapt, auzul descompune sunetul receptat în componentele sale după frecvenţe, adică în unde sinusoidale care, potrivit

teoremei lui Fourier, ajustează acel sunet. Din această cauză, cu o oarecare practică, este posibilă recunoaşterea notelor unui acord.

Ce putem spune însă în cazul spectrului sunetelor aperiodice?

Teorema lui Fourier poate fi extinsă şi la cazul sunetelor aperiodice, care pot fi simple, cum ar fi cele ale unui clopot, sau complexe – aşa numitul zgomot alb (un zgomot similar celui captat de un emiţător FM în absenţa unui semnal). În acest caz, spectrul este discret, are un ansamblu de frecvenţe bine diferenţiate. (putem avea astfel: 100 Hz, 143,3 Hz, 227,1 Hz, 631,02 Hz)..

Zgomot /vs/ linişte

Trebuie însă să ne oprim puţin asupra diferenţei dintre *sunet-zgomot-linişte* în directă relaţie cu noi oamenii, cum şi privitor la modul în care ne influenţează viaţa şi sănătatea.

Zgomotul – se produce la nivelul acusticii, la fel ca şi sunetul şi are aceleaşi calităţi potrivit definiţiei date de comitetul francez de Electronică în anul 1956 care susţine că prin *zgomot* se înţelege :

- *Orice senzaţie auditivă dezagreabilă, neplăcută sau care deranjează;*
- *Orice fenomen acustic care produce o stare neplăcută, enervantă;*
- *Un sunet, în general aleatoriu, care nu are componente definite.*

La nivel senzorial, zgomotul produce o senzaţie calificată drept dezagreabilă, în mod normal, fiind consecinţa unor mişcări neregulate care au frecvenţe imprecise şi nesigure, incontrolabile şi a căror complexitate se datorează suprapunerii diverselor sunete necorelate. Zgomotul este definit de Poch Blasco (1999) drept „sunete cu vibraţii neregulate, precum şi sunetele care nu convin din punct de vedere psihologic sau fiziologic unei persoane, un sunet nedorit" (vezi diferenţa între cei care consideră muzica havy metal, house etc. drept zgomot, în timp ce pentru alţii muzica simfonică este o „scârţâială", un zgomot).

Pentru a folosi anumite zgomote cu finalitate terapeutică va trebui să curăţim zgomotul de componentele sale impure, negative - să-i dăm expresie sonoră.

Zgomotul este în sine rezultatul unui gest de exalare modulată de organele fonatorii, sau un gest îndreptat spre un obiect care va produce un sunet. În fond, domeniul de definiţie al zgomotului este unul al gestului. Înainte de a stăpâni zgomotul trebuie să-l curăţim, să-l purificăm, să-l „emancipăm". Cu alte cuvinte ar trebui să acceptăm explozia zgomotului aşa cum acceptăm explozia mişcării.

În altă ordine de idei, undele, produse de corpurile în vibraţie, sunt transmise prin aer şi pot fi simţite de sistemul epitelial muscular, de sistemul osos şi de cel nervos autonom. De aici putem deduce faptul că zgomotul are capacitatea de a afecta pozitiv sau negativ sistemul nervos în ciuda faptului că încă nu s-a putut proba ştiinţific rezultatul emisiilor vibraţionale.

Liniştea

Este starea în care nu se aude nici un sunet, sau noi nu putem percepe sub şi peste o anumită frecvenţă. Liniştea pură, absolută nu există în realitate, ceea ce în mod obişnuit noi înţelegem prin liniştea unui loc, spaţiu tăcut, nu este de fapt decât o atmosferă relativ zgomotoasă. Liniştea pură poate fi creată doar în camere speciale, antifonate. Sunetul există prin comparaţie cu liniştea, dar oricât de adâncă ar fi liniştea, oricât de antifonată camera noi tot auzim ceva: ne auzim ritmul cardiac, pulsul, ritmurile noastre vitale interioare. Neurologic vorbind, sistemul nostru nervos se compune din celule care comunică între ele prin intermediul neurotransmiţătorilor, de tipul endorfinelor care produc senzaţia de stare de bine, funcţionând ca un sedant, antidepresiv şi analgezic totodată. Dacă până recent problema neurotransmiţătorilor era soluţionată doar pe cale farmacologică, acum prin terapia vibraţională, prin vibraţia sunetului, prin arome florale sau prin meditaţie cromatică, s-a observat că mintea noastră este capabilă să regenereze aceşti neurotransmiţători, restaurând echilibrul corpului. Cu alte cuvinte, vibraţia sunetului face posibilă eliberarea unor noi endorfine, tocmai pentru că vibraţiile pot reface nivelurile pierdute ale echilibrului armonic psiho-fiziologic.

Sunetul

Pentru a fi diferenţiat de un altul trebuie să îndeplinească anumiţi parametri:

- înălţimea sunetului sau tonul,
- intensitatea sau volumul sonor
- timbrul, adică sursa sau natura lui.

Unele studii ţin cont şi de durata sunetului, deşi, în realitate, indiferent de durata acestuia, important este că sunetul a fost produs. În terapie însă, se ţine cont în mod special de durata de timp de manifestare a sunetului.

Timbrul

Este forma de vibrare a undei sonore şi este considerat o calitate a sunetului. Datorită timbrului putem distinge natura sunetului, chiar dacă se produc în acelaşi timp mai multe sunete pe acelaşi ton şi de aceeaşi intensitate. În concluzie, timbrul este calitatea cea mai reprezentativă a sunetului, nemăsurabil în sine, căci pot fi măsurate doar frecvenţele şi intensitatea armonicelor sale, aplicând apoi acest parametru alterărilor coardelor vocale.[5]

Sunetul este un potenţator al dezvoltării senzorial-perceptive, este o sursă de coeziune care ne stimulează pe fiecare în procesul dezvoltării noastre.

Este important să nu confundăm sunetul (fenomen fiziologic senzorial) cu starea vibraţională a unui corp, sau altfel spus - efectul fizic care poate constitui baza sau punctul de plecare a unui sunet atunci când este izocron şi rapid. Vibraţia, ca fenomen pur material, se foloseşte mult în reeducarea copiilor cu probleme legate de aparatul auditiv sau de cel al vorbirii. Acest gen de terapie se desfăşoară bazându-se pe existenţa a trei parametri:

- *cadenţă sau ritm,*
- *intensitate sau volum,*
- *frecvenţă sau poziţionarea în pentagramă.*

Să vorbim puţin şi despre aceşti parametri!

Cadența sau ritmul sunetelor, notelor muzicale

[5] *este vorba despre disfonie - o folosire defectuoasă a coardelor vocale ce se contractă dând naştere hipo sau hiper foniei, este deci o disfuncţie, o alterare).*

Cadenţa sunetelor grave sau acute este un alt factor important în terapia vibraţională. Astfel, în timp ce ritmul lent induce liniştea, pacea, calmul, cadenţele rapide stârnesc mişcarea şi exteriorizarea sentimentelor.

Intensitatea sau volumul sunetului

Intensitatea unui sunet, mai ales în condiţiile noii tehnologii electronice din domeniul instrumentelor muzicale, pare a fi extrem de importantă, efectele produse fiind mult mai semnificative.

Dacă însă intensitatea sunetului sau liniei melodice, ce de regulă linişteşte, se ascultă la un volum foarte tare, cu siguranţă efectul va fi exact inversul celui scontat.

Notele acute la volum scăzut sunt plăcute auzului, invită la relaxare, predispun la muncă şi instalează o stare de bucurie; sunt antidepresive; se regăsesc în natură în ciripitul păsărelelor, cântecul greierilor, susurul cascadelor şi se reproduc de instrumente cum ar fi: clarinetul, harpa, chitara clasică.

Notele acute la volum ridicat, mare incită la alertă, produc tresăriri fapt ce poate produce iritare, excitare nervoasă. Este sunetul sirenelor portuare, alarmelor, zbieretelor de copil, sunete asurzitoare de tipul şuieratului furtunii, iar instrumentele care imită acest tip de note sunt: chitara electrică, trompeta, talgerele.

Notele acute, la volum ridicat şi foarte rapide sunt cele care impulsionează spre acţiune, la amestecul cu alte grupuri umane, obligând la o acţiune determinat direcţionată, ca şi când s-ar da „adunarea". Fiind sunete care irită auzul şi sistemul nervos dincolo de autocontrol, acestea dezvoltă agresivitatea, prejudiciază relaţiile personale şi interumane.

Notele grave, la volum scăzut sunt cele mai sedante cele care ne invită la mişcări lente, cu răbdare, invitându-ne la reflexie. Aceste sunete calmează foarte rapid grupuri discrepante de persoane, provoacă somnolenţă copiilor agitaţi, inducând relaxarea musculaturii şi sistemului nervos. Sunt sunete pe care în natură le auzim noaptea sau la malul mării calme, sunetele câmpiei calme în miez de vară, sunetele aidoma vorbelor calde ale unui bunic spunând poveşti nepoţilor. Instrumentele care emit astfel de sunete sunt: contrabasul, oboiul şi violoncelul.

Notele grave la volum ridicat intimidează, obligă la atenţie sporită, paralizează în faţa unui pericol, producând teamă sau cel puţin prudenţă, motiv

pentru care impun o mişcare lentă, precaută. Acest tip de sunete sunt folosite pentru a induce teama şi a obliga la o retragere, la o gândire preventivă imediată în cazul grupurilor de persoane foarte agresive. Instrumentele folosite în meloterapie sunt, la această categorie: tamburina, saxofonul şi trombonul, acestea imitând sunetele naturii de tipul celor care apar în cazul avalanşelor de zăpadă, cutremurelor, erupţiei vulcanice, tornadelor, exploziilor, trăsnetelor, sunete aidoma răgetului animalelor feroce.

Dacă avem o cadenţă foarte mare, de tipul mitralierei sau a trupelor în alergare efectul de panică devine incontrolabil.

Frecvența sau poziționarea în pentagramă

Notele înalte, acute, acţionează preferenţial asupra contracturii musculare, propagându-se rapid şi spaţial aproape. Acestea acţionează asupra sistemului nervos şi constituie un semnal de alertă, trezind actele reflexe şi totodată ajutându-ne să ne revenim dintr-o stare de oboseală sau sfârşeală. Dar, trebuie să spunem, să atragem atenţia asupra faptului că sunetele foarte înalte, foarte acute pot influenţa negativ terminaţiile nervoase, iar efectul este unul mecanic şi drept consecinţă organele afectate vor fi: plămânii, inima şi abdomenul, poate şi pentru că aceste organe sunt locuri propice receptării rezonanţelor.

Notele joase, grave sunt percepute cu dificultate pe distanţe scurte şi din această cauză efectul imediat este greu de măsurat, deşi la distanţe mari, de kilometri pot fi mai perceptibile. Efectul lor mecanic este atât de puternic încât aceste sunete grave pot afecta orice corp solid prin vibraţiile declanşate. Din punct de vedere terapeutic efectele pot fi nu tocmai benefice, în sensul în care ele pot produce o viziune pesimistă asupra vieţii, viitorului personal sau ....o liniştire extremă.

Solfegiul şi Importanţa lui.

Solfegiul este o tehnică care, din nefericire, s-a pierdut de-a lungul vremii. Mă refer la frecvenţele din cântările gregoriene, care generează un efect special atât asupra celui care cânta, cât şi asupra celor ce ascultau aceste cânturi în cadrul miselor. Vorbim despre un efect ce a preocupat atât de mult ierarhiile ecleziastice, încât „s-au pierdut" cu timpul....de fapt, s-a dorit să fie recunoscute drept pierdute.

Aceste frecvenţe vin din imnul închinat Sf. Ioan Botezătorul, unde fiecare primă silaba a cuvintelor care compuneau acest imn avea o intonaţie anume, după o frecvenţă specifică acestui gen de imn. Caracteristica acestor prime silabe era aceea că fiecare avea un ton superior silabei pe care o preceda. Iar faptul că se termină în vocale oferă o încântare perfectă.

Iată care sunt cele 6 frecvenţe reprezentând cele 6 stadii de emanaţii eliberate în organismul uman din perioada creării Universului:

UT - 396 Hz – eliberează de frică şi culpabilizare (9)[6]

RE - 417 Hz – soluţionarea situaţiilor nerezolvate / face posibile schimbările în bine (3)

MI - 528 Hz – transformare şi miracole (repară ADN-ul) (6)

FA – 639 Hz – conexiune / relaţionare interumană (9)

SOL – 741 Hz – deşteptarea/amplificarea intuiţiei (3)

LA – 852 Hz – restaurează ordinea spirituală (6)

SI – 963 Hz – accesarea numelui Creatorului

DO de sus – 174 Hz –formarea de bază, baza, sursa

Pentru că aminteam ceva mai înainte despre relaţia dintre numerologie şi sunete, iată un interesant exemplu de calcul numerologic:

UT = 396 = 3+9+6 =18 = 1+8 = **9**

RE = 417 = 4+1+7 = 12 = 1+2 = **3**

MI = 528 = 5+2+8 = 15 = 1+5 = **6**

FA = 639 = 6+3+9 =18 = 1+8 = **9**

SOL=741=7+4+1=12=1+2= **3**

[6] *UT avea să devină DO –ul de azi*

LA = 852=8+5+2=15=1+5= **6**

Cifrele: 3, 6, 9 sunt considerate numere magice, iar munca de o viaţă a lui Nicola Tesla s-a circumscris acestor numere considerate a fi făcând parte din „matematica pierdută" a lui Pitagora, potrivit căruia ar fi existat doar 9 cifre în Univers. Cifra 1 reprezintă î*nceputul,* iar 9 *finalul,* cifra 10 fiind un compus din 1 şi 0, care ţine locul decimal, de aceea se adună numerele formate din zeci şi sute până la restrângerea lor la o singură cifră.

Notele muzicale din ziua de azi sunt un pic diferite, nemaifiind în armonie. Muzica pe care o auzim noi astăzi are la bază frecvenţa La = 440 Hz, schimbată în jurul anilor 1917 din cea de 417 Hz.(fosta notă Re).

FRECVENŢELE SOLFEGIULUI cercul sunetului (conform Dr. Leonard Horowitz)	*APLICAŢIE SUGERATĂ*
174 Hz - NOTA FA = F	*Creaţie, fundamentare, înrădăcinare*
285 Hz-NOTA RE=D	*Cunoaştere cuantică*
417 Hz – NOTA SOL#=G#	*Transmutare. Ruperea modelelor emoţionale fixate în corp. Situaţii fără ieşire, rezolvare. Posibilitatea unor schimbări la nivel emoţional.*
528Hz - NOTA DO = C	*Refacerea lanţului ADN. Transformări miraculoase.*
639Hz – NOTA MI = E	*Armonizarea relaţiilor de orice fel, conexiuni. Interconexiuni cerebrale.*
741Hz – NOTA FA# = F#	*Expansiunea conştiinţei. Frecvenţă asociată cu stadiul*

	intuiţiei primare. Trezirea intuiţiei
852Hz –NOTA LA = A	*Frecvenţă asociată cu Iubirea pură, necondiţionată şi revenirea la ordinea spirituală.*
963Hz – NOTA SI = B	*Armonie divină, hăruire, acordul Numelui*

Frecvenţele originale au fiecare un corespondent cromatic, în centrii energetici din organism, cunoscuţi sub numele de chakre. Prin intonarea unor foneme bazate pe aceste frecvenţe, spiritul uman se apropie mai mult de origini, de ancestralitatea sa, de actul primordial al creaţiei sale divine.

Frecvenţa LA - 440 Hz stimulează mintea, intelectul şi rupe legătura cu inima, intuiţia, spiritul, care rezonează la o frecvenţă de 528 Hz. De aceea nu există copil, matur, iniţiat sau novice, cult sau ignorant care să nu resimtă relaxare şi revigorare la ascultarea muzicii lui Beethoven, Haydn sau Mozart.

În treacăt fie spus, muzica din zilele noastre lucrează împotriva noastră. Poate că există şi o intenţie obscură de a ne face mai docili, mai robotizaţi, mai rupţi de spiritual în final.

Celor 6 note muzicale omenirea le-a mai adăugat unul – nota *SI – nota Sfântului Ioan.*

Structurarea elementelor caracteristice muzicii de-a lungul timpului a făcut ca muzica primară, considerată esoterică în care totul se adresa spiritualităţii, să se separe.

Frecvenţele corespunzătoare fiecărei note nu s-a dorit a fi recunoscute multă vreme de către lumea clericală. Vorbim despre ceva ascuns în mod deliberat de către biserică, ani de-a rândul. Este vorba de 152 cântece (cântări) a căror frecvenţe erau cunoscute a produce anumite efecte de bunăstare, de calmare, de obedienţă; ceea ce de fapt secole de-a rândul biserica a avut drept scop: manipularea maselor largi întru ascultare, obedienţă. Do-ul de azi nu mai are frecvenţa pe care o avea UT-ul de bază. Acum Do măsoară 528 Hz care ar fi de fapt un MI. Ce vreau să spun este faptul că noi, în muzica de azi ne-am depărtat de frecvenţa muzicii de început. Frecvenţele muzicii gregoriene se adresau sufletului, erau frecvenţele de bază ale celor 6 note ce năşteau o muzică liturgică aşa cum este spre exemplu „Imnul închinat Sf. Ioan

Botezătorul". Muzica de azi este însă, una a ritmului, se adresează exteriorului, dansului, de aceea este mai cantabilă, mai uşor de reprodus. Dar...mai puţin profundă. Să nu uităm că titanii muzicii clasice Mozart, Haydn, Beethoven compuneau fără a programa notele: ton – semiton - ton, apoi majoritatea compozitorilor celebri au fost masoni şi aveau prin urmare cunoştinţe esoterice serioase.

SUNETUL este energia care se poate concretiza în forme, figuri, comportamente şi în proporţii matematice la fel în: muzică, vorbire şi expresii ale suferinţei şi fericirii. Sunetul este ceea ce strămoşii noştri numeau „începutul": este „OM" pentru Orient, „CUVÂNTUL" pentru Occident; este zgomotul de fond al galaxiilor în formare, susurul apei şi vântului într-o simfonie a naturii, este însoţitorul maşinilor, tuturor vehiculelor şi tot sunet mai este şi dialogul interior cu noi înşine, este forma sonoră a gândului nostru. Sunetul este pus în evidenţă pentru auzul nostru doar în prezenţa undelor ce străbat aerul. Dacă vom pune un ceas să sune într-un recipient vidat, din care s-a scos aerul, vom observa că nu vom auzi sunetul soneriei ceasului, dar pe măsură ce lăsăm aerul să pătrundă în recipient sunetul va fi auzit. Prin urmare, sunetul se manifestă prin unde sonore emise în aer şi se măsoară în frecvenţe şi intensitate. Frecvenţa este numărul de oscilaţii sau cicluri ale mişcării ondulatorii pe unitatea de timp, pe secundă, frecvenţa fiind cea care dă înălţime sau tonalitate sunetului, iar unitatea de măsură este Herz-ul (un Hz este echivalentul unei oscilaţii sau ciclu pe secundă în care unda vibrează). Cu cât mai mare este tonalitatea, cu atât mai rapidă este vibraţia, iar când sunetul este mai jos, mai grav, bas, vibraţia va fi una mai lentă. Undele sonore foarte joase sunt mult mai lungi şi ocupă o mare cantitate de spaţiu. Un auz normal poate detecta sunete cuprinse între 16 şi 20.000 Hz. Sunetele de frecvenţă înaltă cuprinse între *3.000 şi 8.000 Hz* reverberează în creierul nostru şi creează condiţii pentru *activităţi cognitive de tip gând, percepţie spaţială şi memorie*. Cele de frecvenţă medie, adică sunetele ce măsoară între *700 şi 3.000 Hz*, ne vor stimula anumite organe cum ar fi: *plămânii, inima* şi vor sensibiliza *la nivel emoţional*.

Intensitatea sau volumul, puterea unui sunet se măsoară în decibeli. Astfel, auzul va înregistra foşnetul frunzelor la 10 decibeli, susurul râului la 30 decibeli, o conversaţie la volum normal la 60 decibeli, iar una pe ton răspicat, strigat, la 100 decibeli. Tot ce ţine de zgomotul străzilor, auzul va înregistra la peste 110 decibeli, iar durerea fizică este resimţită la 125 decibeli.

Altă caracteristică importantă a sunetului este *timbrul* sau altfel spus, calitatea vocii sau instrumentelor de a se distinge de celelalte în funcţie de înălţime sau intensitate. Pentru măsurarea timbrului nu avem o scară ştiinţifică, timbrul putându-se califica doar prin adjective de tipul: aspru, dulce, penetrant, strident, moale, vibrant, stins, plin, pur, strălucitor, curat etc.

Printre proprietăţile pline de „mister" ale sunetului putem aminti pe acelea de a crea figuri şi forme fizice care influenţează starea de sănătate, conştiinţa şi comportamentul nostru de zi cu zi. Dr. elveţian Hans Jenny, în cartea sa „Cimatica" vorbeşte despre faptul că a putut demonstra că sunetul poate forma figuri geometrice intrinsece. Experimentele făcute de medicul elveţian se bazează pe sunetul care prin vibraţia sa generează forme diferite ale piliturii de fier, lichidelor sau nisipului pus pe platouri speciale cărora li se aplică vibraţia sonoră. Un exemplu este acela al sunetului OM la o frecvenţă joasă care creează cercuri concentrice faţă de un punct din centru, iar sunetul „iii" produce cercuri cu marginile neregulate, aceste figuri geometrice schimbându-se în momentul în care vom schimba sunetul sau tonalitatea lui. Experimentul este la îndemâna oricui. Nu trebuie decât să luaţi un recipient de plastic cu apă şi să-l puneţi lângă un difuzor stereo, un amplificator stereo şi apoi să observaţi vibraţiile în apă transmise de către sunete. Sau, puteţi pune nisip pe membrana unei tamburine pe care o aşezaţi pe difuzorul bas al boxelor cuplate la un emiţător de sunete. Veţi fi fascinaţi de dansul firicelelor de nisip! Acestea fiind zise, ne putem da seama mai uşor acum de importanţa pe care sunetul o are asupra organelor şi sistemelor noastre anatomice, psihice şi energetice, de la nivelul exterior la cel celular. Sunetele sunt absorbite de fiinţa umană, şi nu numai, şi o dată cu ele şi energia acestora, fapt ce ne modifică perceptibil respiraţia, pulsul, presiunea arterială, tensiunea musculară, temperatura la nivelul epidermei, precum şi alte ritmuri interne. Descoperirea doctorului Jenny ne permite acum să înţelegem influenţa provocată de sunet atât în interiorul, cât şi-n exteriorul nostru, la nivelul câmpurilor aurice.

Este cunoscut faptul că mediul influenţează felul de sunete pe care locuitorii le emit: este cazul locuitorilor zonelor de munte, împădurite înconjurate de ciripit de păsărele, susur de izvoare, foşnet de frunze şi vânt, persoane care creează muzică polifonică, în timp ce locuitorii deşerturilor cântă la un singur instrument, toba. Oamenii de la munte, datorită influenţei presiunii atmosferice resimţită la nivelul auzului intern şi care se manifestă în sunetele vocale bogate în tonalităţi joase de frecvenţe înalte, compun muzica polifonică, în timp ce tibetanii din Himalaya, sau

apalaşii, locuitorii din Urali, Anzii Cordilieri, Alpi intonează şi vorbesc în tonuri profunde, guturale, un amestec de falseturi şi sunete acute ce imită parcă ecoul de răspuns dintre văi şi piscuri.

Trebuie specificat faptul că sunetele nu sunt muzică. Nu sunt melodioase, nici frumoase. Sunt pur şi simplu sunete. Şi pentru a asculta, nu numai auzi aceste sunete cuprinse în banda de frecvenţă medie şi înaltă, muşchiul scăriţei nu mai controlează cele trei oscioare, ciocănelele, iar pe măsură ce auzul condiţionează scăriţa prin exercitarea controlului asupra acestui muşchi, capacitatea de ascultare se îmbunătăţeşte gradual.

Există diferenţe de frecvenţă perceptibile între cele două emisfere cerebrale şi aceeaşi situaţie o întâlnim şi la nivelul celor două urechi. Astfel, când urechea dreaptă recepţionează sunete vocalice clare, pure, nemonotone, vocea devine mai puternică, iar stresul este considerabil redus, în timp ce aceleaşi sunete recepţionate de urechea stângă vor conduce la alterarea tonalităţii vocii şi vor conduce la diminuarea atenţiei. Cum explicăm această diferenţă? Urechea dreaptă este dominantă pentru că de aici sunt trimise impulsurile auditive către centrul vorbirii cu o viteză mai mare decât o face urechea stângă. Impulsurile nervoase din urechea dreaptă merg ţintă spre emisfera stângă cerebrală, acolo unde se află centrul vorbirii, în timp ce impulsurile nervoase ale urechii stângi parcurg un drum mai lung trecând prin emisfera dreaptă (lipsită de centrul vorbirii) pentru a ajunge la emisfera cerebrală stângă. Drept consecinţă, reacţia va fi una întârziată, se va pierde din capacitatea de atenţie şi vocalizarea va fi mai stinsă, obosită. Cu toate că majoritatea persoanelor pun instinctiv receptorul telefonului la urechea stângă, încercaţi să ascultaţi cu urechea dreaptă şi veţi observa o îmbunătăţire a auzului, precum şi optimizarea recepţionării informaţiei. De aceea sfatul specialiştilor este acela de a asculta muzica cu urechea dreaptă, direcţionând difuzorul spre această parte. Ca un experiment amuzant putem aminti pe cel menţionat de Don Campbell în cartea sa „Efectul Mozart": dacă 3 persoane se aşează în triunghi şi fiecare începe să povestească o istorioară, vorbind toţi în acelaşi timp, veţi observa că aţi reţinut mai multe date din cele povestite de persoana din dreapta dumneavoastră în comparaţie cu cea aflată în stânga, deşi aţi auzit, aţi recepţionat o istorioară cu urechea stângă şi o alta cu cea dreaptă. Acest exerciţiu îl puteţi folosi şi pentru a vă determina care este urechea dumneavoastră dominantă.

Combinarea dintre *SUNET* şi *CONŞTIINŢĂ* produce un efect magic, capabil să ne transforme în mod profund.

Când corpul se află într-o stare bună de sănătate, fiecare celulă, fiecare organ creează *rezonanţă* în *armonie* cu existenţa totală sau cu *UNIVERSUL*.

Medicina vibraţională studiază tocmai dezechilibrele (bolile) care ne indică un blocaj energetic la nivelul chakrelor, nadisurilor, arterelor, venelor, organelor şi oaselor. Când apare un blocaj, organul afectat nu mai vibrează în armonie cu restul sistemului bioenergetic şi drept consecinţă se instalează boala sau cum obişnuiesc asiaticii să spună: dezechilibrul.

Importanţa undelor cerebrale

Sunetul generează un impuls electrochimic la nivelul scoarţei cerebrale, producând în neuroni unde cerebrale observabile pe electroencefalogramă, unde apar 4 ritmuri, 4 feluri de unde:

- *BETA* –între 15 şi 30 Hz sau cicluri pe secundă, manifestate în *emisfera stângă*- răspunzătoare cu înţelegerea analitică, gândirea logică-matematică. Acetilcolina este principalul neurotransmiţător în această stare de unde electromagnetice. Toate simţurile (tactil, gustativ, olfactiv, auditiv şi vizual) sunt asociate cu funcţionarea creierului în starea undelor BETA.
- *ALFA* – între 8 şi 14 Hz sau cicluri pe secundă, manifestate în *emisfera dreaptă*, apar în starea de linişte, relaxare, calm şi constituie starea perfectă pentru învăţare. Neurotransmiţătorii acestei stări sunt acetilcolina, serotonina şi dopamina. În alfa, randamentul este puternic, simţurile se acutizează, creativitatea, inspiraţia şi intuiţia se află în apogeu. În starea aceasta se pot face inducţii hipnotice, meditaţii, se poate lucra la nivel mental.
- *THETA* – Între 5 şi 7 Hz sau cicluri per secundă; se manifestă în *emisfera dreaptă* şi poate fi observată în starea onirică, faza REM a visului. Este starea de extaz în care intră şamanii, iar principalul neurotransmiţător este serotonina. În theta se ating nivele mentale foarte profunde în care mecanismele mentale sunt foarte puternice. Spre exemplu - putem elimina durerea, influenţa alte procese biologice precum şi avea clarviziuni într-o atare stare de unde theta.
- *DELTA* – între 0,2 şi 4 Hz sau cicluri pe secundă, patronează *emisfera dreaptă* şi este starea somnului profund, a odihnei totale şi durează de la o oră la o oră şi jumătate din totalul timpului de visare.

Prin tehnici de relaxare, prin terapii vibraţionale, meditaţii etc, se pot obţine intrări în stările ALFA şi THETA pentru a ne putea relaxa mental şi fizic, pentru a ne îmbunătăţi procesul de învăţare, memoria şi inteligenţa, adică pentru a ne facilita trecerea la un alt nivel de înţelegere a vieţii cunoscut sub denumirea de *„fenomenul eureka”*. S-a demonstrat ştiinţific faptul că folosind tehnicile deja enumerate în aceste stări se eliberează o mare cantitate de neurotransmiţători, în principal endorfinele, dopamina- psihedelică endogenă- precum şi serotonina.

Pentru mine, vindecarea este arta de a echilibra mintea, corpul, sentimentele şi spiritul. Ideea despre ceva,despre orice se creează la nivelul chakrelor superioare: Vishuddha (chakra gâtului), Ajna (al treilea ochi) şi Sahasrara (chakra coronară). Acestei idei îi adăugăm emoţia chakrelor inferioare: Manipura (plexul solar), Swadisthana (chakra plexului inferior) şi Muladhara (chakra de bază). Prin urmare avem o linie ascendentă, a celor care dau emoţie ideii, iar la nivelul inimii, în Anahata se creează: sentimentul. Iată de ce o idee (despre „pace, război, iubire, ură”) fără adăugarea emoţiei nu poate deveni sentiment. De aceea *sentimentul de vindecare* este chintesenţa participării holistice a fiinţei umane.

Fără dorinţa şi voinţa vindecării, nu există alinare!

A vindeca nu înseamnă doar a fi prezent la o terapie, la medic, ci a fi în totalitate prezent, a fi complet (cu trup, minte, suflet), armonios şi echilibrat, atât în cazul în care suntem pacient sau terapeut.

Revenind, muzica dă lentoare şi uniformitate undelor cerebrale. Conştiinţa normală este cea a undelor Beta, care vibrează între 14 şi 20 Hz, unde care iau naştere în stările de concentrare pe activităţile zilnice, dar şi atunci când experimentăm emoţii negative puternice. Cea mai bună percepţie conştientă şi starea de calm la nivel cerebral se obţin în cazul în care frecvenţele undelor se află cuprinse între 8 şi 13 Hz, adică în starea Alfa. Momentele de maximă creativitate, de meditaţie şi visare sunt caracterizate de undele Theta care oscilează între 4 şi 7 Hz. Când suntem în somn profund, în meditaţie profundă sau în starea de inconştienţă se produc la nivel cerebral undele Delta care au vibraţia cuprinsă între 0,5 şi 3 Hz. Prin urmare, cu cât undele cerebrale sunt mai lente, cu atât vom fi mai relaxaţi, mai mulţumiţi şi în pace cu noi înşine şi ceilalţi. Deci, atenţie ce sunete, muzică ascultaţi! Sunetul bolurilor tibetane, tobelor şamanice pot induce undele Theta, introducând astfel pe ascultător în stări de conştiinţă alterată şi prin urmare inducând perceperea altor dimensiuni.

Cei care sunt obişnuiţi să lucreze audiind muzica clasică barocă vor observa o echilibrare a emoţionalului, o mai bună percepţie conştientă care potenţează organizarea la nivel mental, precum şi sporirea creativităţii. Astfel, se generează un echilibru dinamic între cele două emisfere cerebrale: stânga – cea logică şi dreapta – cea intuitivă, iar această interrelaţionare emisferică cerebrală se crede că este baza creativităţii.

În momentele în care audiaţi un concert de boluri, instrumente indiene sau muzică clasică veţi observa că respiraţia devine lină, ritmul cardiac se stabilizează la unul mai lent, mai profund. Respiraţia aceasta ne ajută în controlarea emoţiilor, generează starea de calm, gândirea devine mai profundă, iar metabolismul se îmbunătăţeşte. Este ştiut că *respiraţia superficială şi rapidă,* cu inspiraţii incomplete şi expiraţii rapide *induce o formă de gândire dispersă, un comportament impulsiv* şi drept urmare aplecarea spre comiterea de erori şi accidente. Sunetele sacre şi muzica New Age precum şi cea clasică influenţează pozitiv şi presiunea arterială, deoarece bătăile inimii sintonizează cu sunetul emis. Ritmul cardiac reacţionează la variabilele muzicale: frecvenţă, tempo, volum, accelerând sau încetinind pulsul pentru a intra în rezonanţă cu ceea ce se audiază. În cazul audierii muzicii disco la un volum ultraridicat, cu un ritm rapid, halucinant şi la o frecvenţă, de regulă inadecvată, ritmul cardiac devine mai rapid, fapt ce generează o tensiune la nivelul musculaturii cardiace şi nu numai, inducând în final stresul, mintea devenind agitată. Este cazul muzicii hard rock care, după cercetările celor de la Universitatea din Louisiana, accelerează ritmul cardiac şi ascultată permanent reduce randamentul efectuării unor exerciţii simple matematice, temperatura corpului la nivel epitelial scade şi starea de nervozitate se instalează. În schimb, cercetătorii universităţii Stanford din California afirmă că muzica ambientală şi cea clasică, atent aleasă, pot calma durerile deoarece creează endorfine, jumătate din subiecţii investigaţi de către omul de ştiinţă Avram Goldstein (Stanford University) afirmând că au avut o stare de euforie pe parcursul audierii muzicale. Acest fapt se explică astfel: starea de bucurie, calm, liniştire emoţională face posibilă degajarea din organism a unor substanţe anestezice care îmbunătăţesc imunitatea. De aici, cei de la universitatea californiană au concluzionat că „emoţiile muzicale" (această „euforie" despre care vorbeau subiecţii că au resimţit-o la ascultarea unor fragmente de muzică clasică) sunt consecinţa eliberării în organism a endorfinelor de către glanda pituitară, cu alte cuvinte, consecinţa

activităţii electrice care se propagă într-o zonă a creierului conectată cu centrii de control din sistemele limbic şi autonom.

Dacă muzica ambientală poate calma spiritele prin încetinirea ritmului cardiac, prin diminuarea emoţiilor negative, iar muzica rapidă poate accelera pasul sau ne face să apăsăm mai mult pedala de acceleraţie, nu în totdeauna putem susţine că sunetele muzicii ambientale sunt benefice sau induc confortul. În cazul pacienţilor spitalizaţi, unde timpul oricum trece greu, acest gen calmant de muzică nu va face decât să dilate şi mai mult timpul, iar pacienţilor să li se pară că stau o veşnicie în spital. În clinici şi spitale muzica ar trebui să aibă un ritm mai rapid, fără a fi însă prea alertă, pentru a nu decădea în starea de stres şi agitaţie.

Frecvenţe asociate corpului fizic şi emoţional

Audiţiile de sunete, armonii, melodii clasice deblochează emoţiile, limpezesc vocea şi eliberează adrenalina, mai ales în cazul claselor de canto unde aportul personal-activ este şi mai mare.

Adolescenţii care ascultă muzică atunci când învaţă vor avea capacităţi sporite de asimilare a noţiunilor matematice şi ştiinţifice.

Adulţii care audiază frecvent muzică clasică nu vor avea acute afecţiuni psihosomatice de tipul ulcerului gastro -duodenal, tahicardiei sau astmului. Sunetele muzicale blânde, lente produc un efect stimulant la persoanele deprimate.

Pacienţii care suferă de manii sau fobii, prin audiţii corecte de sunete, muzică în ritm alegro (ma non troppo!), viu îşi vor îmbunătăţii starea. Totodată, este bine de ştiut faptul că audierea în grup este mult mai eficientă decât cea solitară, în special în cazurile de boli mentale. Persoanele cu debilităţi mentale, cele anxioase, stresate, copiii autişti, oamenii cu tulburări cerebrale profunde beneficiază enorm de pe urma şedinţelor de sono şi/sau meloterapie.

Căutarea plăcerii reprezintă un impuls conatural fiziologiei şi psihologiei tuturor fiinţelor: animale sau umane. Yoginiii, lamaiştii şi alţi discipoli ai înţelepciunii orientale ajung la starea de conştiinţă elevată, şi prin urmare la plăceri spirituale de nedescris, prin audiţiile melodice de sunete de anumite frecvenţe, precum şi a armoniilor acestora. Se obişnuieşte folosirea sintagmei ”sunet-culoare”, sunetul fiind mult mai puternic vizualizat prin folosirea lumini, căci armonicele aceluiaşi sunet se poate desface într-o paletă de culori, de lumini.

Intenţia noastră este aceea, ca din marea de informaţii privind tema SUNET să dăm bazele acestui tip de terapie care se redescoperă acum.

Muzica şi cântecul au în mod cert efect curativ, corespondenţa dintre notele muzicale, culoare, frecvenţele planetare, greutatea atomică a elementelor şi sistemul energetic uman fiind de mult timp fapte demonstrate.

Majoritatea oamenilor nu emit anumite frecvenţe sonore cu ajutorul propriei voci. Această carenţă se repercutează asupra organismului prin resimţirea unei tensiuni fizice şi emoţionale, unor tulburări cronice sau ocazionale. Când ascultăm acele note cu frecvenţe pe care nu le putem realiza vocal, vom ajuta prin noi înşine la vindecare, în mod natural, normal, neinvaziv medicamentos.

Ceea ce vă propun în cadrul atelierelor – seminarii de sonoterapie este exact descoperirea acestor sunete şi frecvenţe asociate, folosind drept instrumente bolurile tibetane, de cristal, clopoţei, tam-tam , instrumente de mare rezonanţă armonică, împreună cu vocea fiecăruia şi cu cea a lamaiştilor care incantă mantre specifice notelor centrilor energetici afectaţi.

Fredonând fiecare ton, murmurând mantrele sau doar ascultând sunetele care penetrează fiecare atom al corpului nostru vom resimţi ceea ce Hazrat Inayat Khan spunea, şi anume faptul că „sunetul atinge fiecare atom organic pentru că el are rezonanţă".

Sunetul, prin urmare, are forţa de a modifica materia, mai ales atunci când i se imprimă şi intenţionalitate direcţională. Meloterapeutul Jonathan Goldman ne oferă următoarea formulă de vindecare:

frecvenţa + intenţie = vindecare

Iată o listă ce corelaţionează notele, culorile, semnele zodiacale, centrii energetici, elementele chimice, afecţiunile şi aromele la nivelul corpului fizic şi emoţional:*****anexa 2*

DO

Frecvenţe asociate:

culoarea roşu.

semn zodiacal- Berbec.

chakra Muladhara, Pământ.

arome: rozmarin, mentă, mărar, musk, scorţişoară.

elemente chimice: hidrogen, litiu, carbon.

mantra LAM

261, 625 Hz.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice:

La nivelul corpului fizic:

* sistemul reproductiv, circulator, muşchiul cardiac, dezechilibru hormonal (estrogen) şi digestiv (constipaţie).

* probleme dermatologice (herpes, îmbătrânirea prematură a epidermei, urticarie, psoriasis, cancer de piele, acnee).

* artrită reumatoidă, infecţii ale urechii medii, sinuzite,

* absorbţie defectuoasă a hranei, oboseală.

La nivelul corpului emoţional:

* forţă personală, mecanisme de supravieţuire, forme de control (dependenţe)

* capacitatea de înrădăcinare, sexualitate.

DO #

Frecvenţe asociate:

culoarea roşu/portocaliu.

semn zodiacal Taur.

chakra Svadisthana.

arome: lămâiţă, cereale, melisă.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice:

La nivelul corpului fizic:

probleme digestive, ulcer stomacal, articulaţii (tendoane, ligamente).

cancer cervicouterin şi mamar, chisturi ovariene, prostată.

cancer de colon.

probleme asociate hiper şi hipotiroidei, apoplexie.

dureri de cap, migrene, guşă.

La nivelul corpului emoţional:

exigenţă faţă de sine însuşi şi faţă de ceilalţi.

ataşament, sarcasm, fanfaronadă, intimidare, marcare de teritoriu.

RE

Frecvenţe asociate:

culoarea portocaliu.

semn zodiacal Gemeni.

chakra Svadisthana, Apa.

arome: lămâiţă, mandarin, lămâi dulce.

element chimic: sodiu.

mantra VAM.

417 Hz.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice:

La nivelul corpului fizic:

proces digestiv deficitar (digestia amidonului şi grăsimilor)

- asimilarea complexului B.
- ficat, vezică biliară, pancreas
- diabet, glicemie.

La nivelul corpului emoţional:

autoestimare slabă.

plângere de milă proprie.

frică.

anxietate.

probleme în a discuta probleme intime.

dependenţe.

RE #

Frecvenţe asociate:

culoarea portocaliu/galben.

semn zodiacal Rac.

chakra Manipura (plex solar).

arome: bergamut, portocal şi blutoranj.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice:

La nivelul corpului fizic:

oxigenarea procesului digestiv, procesului respiratoriu.

- oxigenarea plămânilor.
- intestinul subţire.
- sistemul limfatic.
- ulcer, colită.

La nivelul corpului emoţional:

rapiditate în darea răspunsului, informaţiei.

nu împărtăşeşte cu uşurinţă emoţiile profunde.

probleme legate de claritatea mentală.
lipsa siguranţei de sine.
încăpăţânare.

MI

Frecvenţe asociate:
culoarea galben.
semn zodiacal Leu.
chakra Manipura. Foc.
arome: condurul-doamnei, trandafir sălbatic, neroli
elemente chimice: magneziu, clor, crom, iod, nikel, mercur.
mantra: RAM
528 Hz.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
sistem respirator, plămâni (sufocări)
sistem limfatic.
alergii
astm, bronşite, efizem pulmonar.

La nivelul corpului emoţional:
tendinţă spre autosabotaj.
dorinţa de a fi de folos.
exprimare inhibată.
învăţare lentă.

FA

Frecvenţe asociate:
culoarea galben/verde măr.
semn zodiacal Fecioară.
chakra Anahata (inimă). Aer.

arome: lavandă, levănţică.
elemente chimice: aur, zinc, seleniu, cupru, brom, germaniu.
mantra YAM.
639 Hz.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
probleme ale sistemului urinar(eliminarea toxinelor).
rinichi (retenţie de lichid).
vezică urinară.
disfuncţionalitatea timusului şi inimii.
scăderea presiunii arteriale.
insomnie.

La nivelul corpului emoţional:
probleme legate de discernământ.
amânarea responsabilităţii.
lipsă de compasiune, de încredere .
lipsa autenticităţii.

FA#

Frecvenţe asociate:
culoarea verde.
semn zodiacal Balanţa.
chakra Anahata,
arome: gardenia, muşcată, coada-şoricelului.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
deficienţe ale sistemului urinar, ale timusului, inimii.
regenerare biochimică defectuoasă.
conexiuni alterate între minte şi corp.
anemie.
afecţiuni ale sistemului osos.
sistem imunitar scăzut.

tensiune oculară

depresie.

La nivelul corpului emoţional:

inflexibilitate.

amânarea sarcinilor şi responsabilităţilor.

capacitate de răspuns scăzută.

SOL

Frecvenţe asociate:

culoarea turcoaz/verde.

semn zodiacal Scorpion,

chakra Vishuddha (gâtului). Eter.

arome: ylang-ylang, iasomie, tuberoză.

elemente chimice: oxigen, nitrogen, bor, aluminiu, siliciu, potasiu, mangan, cobalt.

mantra HAM.

741 Hz.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:

probleme la nivelul neurotransmiţătorilor

- dureri de cap.
- tulburări mentale.
- diminuarea mineralelor în oase.
- creşterea presiunii arteriale.
- probleme cu tiroida, gâtul.
- cancer de gât.

La nivelul corpului emoţional:

depresii.

- comunicare defectuoasă.
- blocaj creativ.
- lipsă de onestitate.

SOL#

Frecvenţe asociate:

culoarea bleu.
semn zodiacal Săgetător,
chakra Vishuddha,
arome: vanilie, ienupăr, piper.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
probleme la nivelul tiroidei, laringelui, amigdalelor.
dureri de spate.
răceli uzuale, sinuzite, bronşite
cancer pulmonar
infecţii
lupus
diabet.
constipaţie
alcoolism
gonoree
oscilaţii ale tensiunii arteriale.

La nivelul corpului emoţional:
oscilaţie între un nivel ridicat de auto-stimă (egolatrie) şi unul scăzut
persoana se consideră lipsită de importanţă.

LA

Frecvenţe asociate:
culoare indigo,
semn zodiacal Capricorn. Eter.
arome: pachuli, mirt, calendula, arnică.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
eliminarea toxinelor
probleme oculare şi de auz.
hemoragii
probleme cu glanda pituitală

acumulare de minerale.
probleme ale sistemului endocrin.
Altzeimer, Parkinson, sindromul down
gastrită, ulcer stomacal
indigestie acută
flatulenţă.
La nivelul corpului emoţional:
persoana nu acordă importanţă aspectului fizic.
blocajul creativităţii.
lipsă de încredere, de motivaţie.

LA#

Frecvenţe asociate:
culoarea violet,
semn zodiacal Vărsător,
chakra Ajna,
arome: santal, pin, cipru, cedru.

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
probleme de autoreglare organică,
lipsă de minerale
probleme oculare, şi auditive
probleme cu sistemul nervos.
crize de epilepsie.
congestii renale
urticarie
leucemie
cancer pulmonar
cancer de stomac, intestin subţire
colită
hemoroizi
tulburări neurologice.
La nivelul corpului emoţional:

persoanele oferă în exces din dorinţa de a se face plăcute
nehotărâre.

SI

Frecvenţe asociate:
culoarea magenta/alb,
semn zodiacal Peşti,
chakra Sahasrara. Eter.
arome: tămâie, smirnă, salcie, copal

Lipsa acestei frecvenţe se asociază cu probleme la nivelul următoarelor zone organice.

La nivelul corpului fizic:
labilitatea sistemului nervos
purificarea sângelui.
posibile epilepsii
herpes, sifilis, lupus
boala Lymes
disfuncţii ale paratiroidelor
probleme metabolice
artrită.

La nivelul corpului emoţional:
persoanele se simt martire
cei afectaţi cred că merită mai mult decât primesc, dar nu ştiu cum să primească fără a fi consideraţi egoişti.
atenţia este necentrată.

Tabel corespondență sunet (note muzicale) organe interne în terapie.

**DO* – vezică urinară, organe genitale, intestin subţire, tiroidă,
**DO#*- rinichi, gât, esofag, trahee, meridianul inimii,

**RE* – stomac, meridianul intestinului gros

**RE#* - vezică biliară, suprarenale, glande endocrine,

**MI* – splină, mucozităţi, plămâni,

**FA* – pancreas, digestie gastro-intestinală, ficat,
**FA#* - intestin subţire, sistem nervos, sistem digestiv, vezică,

**SOL* – inimă, muşchi, sistem osos, circulaţie sangvină, meridianul rinichiului,
**SOL#* - intestin gros, nutriţie+excreţie, meridianul stomacului,

**LA* – sistemul endocrin, organele genitale, meridianul vezicii biliare,
**LA#* - plămâni, bronhii, sistem limfatic, oxigenare celulară şi nervoasă, meridianul splinei.

**SI* – ficat, sistem nervos, imunologic, meridianul circulator.
Se poate observa că avem perechi de note-sunete pentru unul sau mai multe organe, sisteme anatomice, astfel corespondenţa sonoră se poate cupla pe perechile:
DO –FA#;
DO# - SOL;
RE –SOL#
FA – SI;
RE# -LA;
MI –LA#

Sunetul interior şi bolurile

Potrivit marelui maestru tibetan bodhisattva Gwalwa Karmaza, bolurile cântătoare din Tibet emit sunetul Golului, acel sunet al Universului în manifestarea sa. Simbol al sunetului primordial al unei lumi necunoscute, bolurile, ca aliaj, datează din perioada budistă a istoricului Shakyamuni (560-480 î.C). Originile bolurilor tibetane şi istoria lor detaliată se pierd în trecutul uitat al culturii omenirii, ceea ce ştim sigur este faptul că ele sunt un dar primit din partea religiei şamanice Bon, existentă în Tibet cu câteva secole înaintea apariţiei budismului.

Bolurile sunt confecţionate dintr-un aliaj din 7 sau 9 metale, dintre care vom aminti: aurul, argintul, staniu (cositor), mercur, plumb, cupru, fier şi nichel, cărora li se adaugă şi un strop de meteorit, căci artizanii de boluri cântătoare credeau că în materia meteoriţilor se află „mâna Creatorului". La fel de adevărat este şi faptul că unele boluri au în compoziţia lor urme de metale necunoscute. Aceste metale sunt relaţionate cu principalele 7 planete, cu cele 7 note muzicale, precum şi cu cele 7 chakre sau vortexuri energetice.

Iată compoziţia bolurilor tibetane: metalele şi planetele adiacente.

1. AUR	*SOARE*	*fa*
2. ARGINT	*LUNA*	*do*
3. MERCUR	*MERCUR*	*re b*
4. CUPRU	*VENUS*	*re*
5. FIER	*MARTE*	*sol*
6. STANIU	*JUPITER*	*sol#*
7. PLUMB	*SATURN*	*la*

Iar notele, sunetele muzicale corespunzătoare sunt:

Do	Re b	Re	Fa	Sol	Sol#	La
Luna	Mercur	Venus	Soare	Marte	Jupiter	Saturn

Fiecare bol corespunde unei note muzicale bazice, dar proiectează alte 5 sunete de bază însoţite de o serie de armonice, uneori imperceptibile urechii noastre, care acţionează puternic asupra organelor, curăţindu-le, activându-le şi armonizând toate sistemele anatomice, trezind în acelaşi timp stări de conştiinţă superioară, amintiri din alte vieţi şi experienţe mistice extramundane.

Sonoterapia cu ajutorul bolurilor şi cântecului şamanic se bazează pe principiul rezonanţei prin intermediul căreia o vibraţie mai intensă şi armonică „contaminează" pe celelalte mai slabe, aflate în disonanţă sau impure. Vibraţia are această capacitate de a pătrunde mai departe decât sunetul, prin intermediul undelor vibratorii, provocând o vibraţie similară în alt corp. Sunetul acţionează undele cerebrale, ajutându-ne să intrăm în stări mistice, făcându-ne mai receptivi fizic, mental şi emoţional. De aceea multora li se pare sunetul bolurilor ca fiind de origine stranie, divină, dar acest sentiment, această emoţie este puternică la audiţia pe viu a sunetelor bolurilor, pe înregistrarea pe compact disc, efectul fiind sensibil redus. Uneori, sunetul acesta induce un sentiment de spaţialitate şi de o profundă linişte. Vă asigur că aceste experienţe, precum şi altele asemănătoare descrise de cei care le-au ascultat, nu sunt nici pe de parte fructul imaginaţiei sau vreunei credinţe habotnice. Mai mult chiar, sentimentul de stare de bine fizică semnalat de oricine, după un „duş", „o baie" de sunete izvorâte din miraculoasele boluri tibetane nu se datorează doar unei relaxări maxime pe care acestea o induc.

Pentru început, pregătirea pentru concertul terapeutic de boluri constă în câteva respiraţii corect dirijate pentru facilitarea introspecţiei, eliminarea gândurilor reziduale, pentru calmarea şi relaxarea optimă, invitând ascultătorul la o călătorie în jurul universului său interior. Când totul în trupul nostru este „acordat" se va produce muzica.

Terapia cu sunete de boluri are, după aprecierile muzicologilor, un efect curativ foarte puternic, pe lângă frumuseţea emoţională pe care o creează. Cine a ascultat măcar o dată sunetul sau muzica bolurilor tibetane nu o va uita niciodată, aşa cum nu va uita nici vibraţia resimţită în tot trupul care intră în rezonanţă cu armonicele şi sunetele pure ale acestor boluri. Efectul benefic asupra corpului nostru fizic, mental şi emoţional la ascultarea sunetelor emise de bolurile tibetane este evident, indiferent dacă auditoriul are „ureche muzicală" sau nu, dacă este sau nu foarte pătruns de sunetele emise, indiferent dacă bolul este pus pe trup sau în proximitatea lui, efectul este la fel de puternic, undele vibraţionale ale acestor instrumente cu armonicele lor vor echilibra şi armoniza prin rezonanţă vibraţia personală. În cazul bolurilor nu trebuie depus nici un efort doar să stai în linişte undeva unde te simţi bine în apropierea bolurilor pentru a le simţi vibraţia. Chiar şi animalele au manifestări ciudate, de calm total, de sedare, la ascultarea sunetului bolurilor.

Sunetul şi trăirea trezită de vibraţia bolului pus pe abdomenul sau toracele cuiva este uimitoare prin faptul că este recepţionat de sistemul osos-scheletic, traversând toate organele care-i resimt vibraţia, căci noi suntem făcuţi din 80% apă şi apa este un bun conductor de vibraţie sonoră. O şedinţă de echilibrare cu ajutorul bolurilor induce o relaxare la nivel celular profund.

Să nu vă aşteptaţi de la boluri să sune aidoma muzicii unei simfonii! Muzica lor este diferită pentru auzul occidentalilor. Sunetele şi armonicele lor au sens şi muzicalitate doar pentru orientali, pentru terapeuţii yogini, pentru maeştri zen, pentru călugării tibetani, indieni, nepalezi în meditaţiile şi/sau terapiile lor. Bolurile cântătoare sunt folosite în medicina complementară, în cazurile de tulburări emoţionale, psihice şi fizice.

Ca orice tehnică necesită învăţare şi practică, atenţie şi simţire, experienţă proprie şi schimb de experienţă cu ceilalţi preocupaţi de acest domeniu.

Când se începe o şedinţă de sonoterapie folosind bolurile tibetane primul efect care se resimte este acela de „scuturare" energetică, altfel spus este ca şi când ne scuturăm de ceva, de praful de pe haină pentru a rămâne curată, este prin urmare vorba despre scuturarea acelor frecvenţe scăzute, impure, scăparea de tensiuni sau presiuni energetice acumulate în câmpul nostru auric. În al doilea rând, vom remarca- dacă suntem atenţi la ce se petrece în interiorul nostru - o curăţire a tuturor canalelor energetice pornind de la nivel fizic şi extinzându-se către în afară.

Accesul la organele interne va urma aceiaşi paşi: se începe cu o scuturare, o îndepărtare a grijilor, insatisfacţiilor, bolilor, suferinţelor care s-au „lipit" de noi şi se continuă cu o curăţire şi o reîncărcare de energie şi de lumină, de culoare.

Sunetul curăţă, deschide şi facilitează comunicarea la nivel energetic cu tot ceea ce este creat în noi şi în afara noastră: organe, sistem osos, chakre, epidermă, comunicare emoţională, afectivă etc.

La nivel mental sunetele induc relaxarea, calmarea gândurilor, minţii, pentru a crea limpezirea ei, pacea, liniştea şi claritatea armonică a raţionalului nostru.

La nivel fizic, reprezentarea acestei armonii este dobândirea bunăstării, sănătăţii.

Vibraţia sunetului este foarte importantă atât pentru copii, cât şi pentru adulţi, pentru toţi cei ce se află-ntr-un permanent proces evolutiv, care doresc să se schimbe în bine, procese în cadrul cărora se manifestă destructurări la nivel emoţional.

Vibraţia produsă de sunet:

- *ajută* în probleme de osteoporoză,
- *întăreşte* sistemul imunitar,
- *echilibrează* colesterolul, precum şi emisferele cerebrale,
- *înlătură* stresul rapid şi eficient,
- *destructurează* orice blocaj manifestat la nivel molecular-celular,
- aduce *efecte benefice* în orice patologie,
- *echilibrează* emisferele cerebrale,
- este excelent în cazurile de *anxietate şi-n cele de concentrare,*
- *ajută* în durerile musculare şi de cap,
- *acompaniază* întâlnirea cu propria identitate,
- *induce* dispariţia insomniei,
- *deblochează* chakrele făcând posibilă curgerea energiei vitale.

Sunetul este un instrument de sprijin în vindecare, puternic, divin şi minunat.

BOLURILE acompaniază incantarea mantrelor sau a vocalelor intonate de fiecare persoană-n parte prin folosirea vocii, ajutând la eliminarea emoţiilor. Nu trebuie să ne fie frică nici jenă de emoţiile noastre, pe care greşit ne-am obişnuit a le numi negative, ele de fapt nu sunt, ci devin negative în clipa în care sunt inhibate, când nu sunt exprimate, eliberate!

Dr. M. Emoto - din Japonia - specialist în medicina acustică afirma că: „frustrările, mânia, invidia, teama, revolta, agitaţia şi anxietatea trebuie localizate acolo unde apar în organismul nostru şi eliberate pe expiraţie printr-un sunet oricare ne vine nouă mai bine, mai expresiv pentru eliberarea emoţiei respective".

Sunetul merge mai departe de simpla experienţă auditivă, el are calitatea de a reface structura moleculară - după cum se afirma încă din 1988 în New York Times.

Aşa cum unii tenori sau baritoni reuşesc prin vibraţia vocii lor să spargă pahare sau geamuri, tot aşa şi sunetele emise de boluri sparg structurile moleculare afectate de lipsă de armonie, curăţind şi armonizând celulele. Când suntem suferinzi ştim deja că la nivelul centrilor noştri energetici s-a produs o dezechilibrare, unul dintre ei nemaivibrând în armonie cu ceilalţi centri chakrici. Această disonanţă armonică sau îmbolnăvire poate fi vindecată cu ajutorul sunetului şi a intenţiei,

redând părţii afectate frecvenţa sănătoasă. Majoritatea bolilor încep la nivelul unuia dintre corpurile subtile. Gândurile, emoţiile şi programarea negativă capătă o formă densă, devenind paternuri de energie cristalizată la nivelul câmpurilor noastre eterice. Aceste tipare cristalizate penetrează gradual până ce, în ultimă instanţă se manifestă ca boală, suferinţă la nivelul corpului fizic, iar câmpul nostru electromagnetic devine mai dens. Sunetul este capabil să dizolve aceste cristalizări sau energii dăunătoare chiar cu mult înainte de a ajunge în corpul fizic, ceea ce nu este altceva decât medicină alternativ-complementară preventivă în cel mai bun sens al cuvântului.

Iată cum prin sunet, folosind o *intenţionalitate corect dirijată* şi energia de căldură sau/şi lumină, terapia holistică acţionează la nivelul fizic, emoţional, mental şi spiritual.

Incantarea silabelor - mantre cu voce gravă motivează intenţionalitatea, iar sunetul emis de voce va face să rezoneze, să vibreze cutia craniană, ceea ce reprezintă succesul terapiei.

Tonurile fundamentale, sau joase ale vocii umane acţionează în primul rând asupra corpului fizic, în timp ce armoniile - acest curcubeu al vocii - acţionează la nivelul corpurilor subtile. Aceste supratonuri dizolvă şi dispersează cristalizările de energie potenţial vătămătoare ale aurei, evitând astfel ajungerea lor la nivelul corpului fizic.

Bolurile tibetane acţionează în acelaşi fel ca şi vocea, deoarece şi ele prezintă fiecare câte 5 armonice. Prin audieri repetate se produce mai rapid ridicarea frecvenţei chakrelor precum şi a energiei noastre atomo-moleculare. Un nivel de vibraţii ridicat creează spaţii mai mari între celule, ceea ce le face mai puţin dense, evitându-se astfel aderarea energiilor străine sau de o vibraţie scăzută care ne poate afecta. Un medium nord-american, Edgar Cayce, a prezis că viitorul aparţine medicinii sunetului. Şi viitorul este deja aici!

Să ne ridicăm vibraţia pentru a ne putea armoniza cu energiile acestui Nou Mileniu!

Prin urmare, Sonoterapia nu este altceva decât aplicarea sunetului şi muzicii în scopuri terapeutice, aşa cum de secole în multe culturi şi civilizaţii au fost alinate şi chiar vindecate dureri fizice dar nu numai, inclusiv tulburări mentale. Este deja evident faptul că sonoterapia ajută la reducerea stresului creând totodată o stare, o senzaţie de linişte, de pace, de bunăstare şi implicit sănătate.

Veţi putea observa rapid că, ascultând un concert de boluri, clopoţei sau talgere tibetane, făcând o terapie cu boluri cântătoare, tensiunea nervoasă şi nivelul stresului acumulat în organism se va reduce şi o stare de relaxare profundă se va instala în întregul dumneavoastră organism. Totodată, echilibrul energetic va fi restabilit, generând vindecarea la nivel fizic, emoţional şi spiritual în mod spontan. Un alt beneficiu imediat resimţit va fi acela al îmbunătăţirii încrederii de sine, a stimei de sine, atenţia se va îmbunătăţi, creativitatea va spori, la fel şi capacitatea de a învăţa, de a memora date noi, cunoştinţe.

La nivel relaţional, comunicarea dumneavoastră cu ceilalţi va fi mai bună, iar stările de depresie vor dispărea complet.

Sonoterapia este recunoscută ca un suport auxiliar excelent în tratarea insomniilor, oboselii cronice, deficienţelor de concentrare, dezechilibrelor emoţionale, precum şi în eliminarea efectelor negative generate de stres. Datorită acestor calităţi, sonoterapia este o foarte bună tehnică complementară în tratarea durerilor osoase, artritelor, precum şi a unor forme incipiente de cancer, fiind totodată şi un puternic paliativ al efectelor secundare din chimioterapie. Nu trebuie însă uitat faptul că - *sonoterapia este o tehnică complementară*, prin urmare suferinzii nu vor întrerupe tratamentele medicamentoase date de medicul curant.

Atmosfera sonoră creată de bolurile tibetane precum şi de alte instrumente ancestrale afectează pozitiv sistemul nervos, sincronizând undele cerebrale şi producând intrarea în rezonanţă a tuturor organelor interne, atingându-se astfel o stare de relaxare plăcută ce reduce ritmul cardiac şi reglează respiraţia, în final conducând la producerea de endorfine - substanţe ce inhibă durerea şi dau o stare generală de bine. În câteva şedinţe de terapie pot fi incluse sunete curative alături de meditaţii dirijate şi vizualizări cromatice însoţite de un sunet neurosincronizat.

Ce este sunetul neurosincronizat?

Este vorba despre muzică sau sunete naturale tratate tehnic-acustic cu ajutorul unor tehnologii de vârf folosite în studiourile de înregistrări care fac ca undele cerebrale să se sincronizeze, producând stări care merg de la relaxarea profundă până la dezvoltarea creativităţii şi îmbunătăţirea concentrării.

Combinarea sunetului cu meditaţia dirijată, cu vizualizarea cromatică constituie un instrument eficient pe care-l putem folosi pentru a modifica comportamental gândirea negativă, depresia, proastele obiceiuri alimentare.

Cum se desfăşoară o şedinţă tipică de sonoterapie?

În primul rând trebuie spus faptul că fiecare şedinţă se stabileşte în conformitate cu necesităţile specifice fiecărui pacient. O şedinţă obişnuită durează o oră.

Pacientul este instalat într-o încăpere liniştită, călduroasă, aşezat pe pat sau podea, hainele acestuia nu trebuie să fie strânse pe corp, nu trebuie să-l incomodeze de nici un fel; de jur împrejurul său se vor aşeza bolurile sau alte instrumente de percuţie tibetane; se produce primul sunet din bolul maestru (bolul care produce cel mai grav şi profund sunet), apoi acesta se plimbă pe cheakrele pacientului precum şi de jur împrejurul său în câmpul auric. În continuare, se procedează la producerea sunetelor armonice (o tehnică prin care se produc două sau mai multe note simultan) şi la acompaniamentul cu bolurile tibetane formând un sunet care-l învăluie pe pacient. După o oră de relaxare în această sferă de sunet vindecător, efectele vor fi imediat resimţite şi vor dura câteva zile.

Nu este necesară nicio experienţă muzicală prealabilă pentru a învăţa tehnica sonoterapiei sau incantarea armonicelor!

Nu este neapărat nevoie să fii bolnav sau suferind pentru a avea nevoie de sonoterapie….sunetul creează o stare de bine oricum şi oricând!

Bolurile pot fi folosite în contact direct cu trupul uman sau de la o anumită distanţă, în funcţie de mărimea bolului şi de frecvenţa pe care o emite. Unele se vor folosi pentru masarea zonei capului, altele pentru abdomen, altele pentru torace. Durata poate varia de la pacient, la pacient în funcţie de toleranţa acestuia, sau de rapiditatea armonizării chakrei aferente organului distonant.

Terapia are la bază *principiul rezonanţei* potrivit căruia o vibraţie mai intensă şi armonică va contagia o alta mai slabă, disonantă sau dezechilibrată. *Principiul rezonanţei* se referă la capacitatea pe care o are vibraţia de a se percuta mai departe, prin unde vibratorii, provocând o vibraţie similară în alt corp. Cu alte cuvinte este capacitatea unei frecvenţe de a modifica o altă frecvenţă. Un alt factor terapeutic de luat în seamă în cazul folosirii sunetelor bolurilor tibetane sunt *armonicele.* Ori de câte ori se produce un sunet apar şi armonicele care au efect benefic asupra corpului fizic şi câmpului nostru energetic. Deşi unele sunete nu pot

fi percepute, fiind în afara pragului nostru de percepţie auditivă, totuşi prin intermediul *ARMONICELOR* putem rezona cu acele sunete inaudibile.

Principiul rezonanţei transformă sunetul într-un instrument terapeutic de lucru capabil de a deschide poarta echilibrului fizic, emoţional, mental şi spiritual. Cei care folosesc instrumente în scop terapeutic trebuie să acorde atenţie sporită unui aspect fundamental: *sunetul este o undă purtătoare de conştiinţă.* Depinzând de localizarea conştiinţei individuale în momentul în care ia naştere un sunet, vibraţia va putea transmite informaţia subliminală, sau altfel spus, va transmite acea energie persoanei care recepţionează sunetul. Totodată, prin sunet şi culoare pot fi desfăcute, dizolvate şi eliberate blocajele aflate în corpul eteric sau subtil.

Ultrasunetele sunt folosite în medicină de mai bine de 40 de ani pentru diagnosticarea fătului, în pediatrie, iar în ultima vreme chiar în desfundarea venelor atrofiate.

Ultrasunetele acţionează pe baza aceluiaşi principiu: al luminii asociate sunetului şi a tonurilor echivalente cu strălucirea manifestată de formele obiectelor. Bolurile de cristal emit modele holografice pure încărcate de lumină radiantă pe octava de sunete la care vibrează corpul nostru eteric.

Datorită faptului că *SUNETUL* poate fi „tradus" în *CULOARE,* corpul uman poate fi scanat şi considerat o *FRECVENŢĂ VIZIBILĂ* care produce un *CÂMP AURIC DE CULORI* ce reflectă stările emoţionale ale conştiinţei precum şi stările fiziologice ale trupului nostru. Este cazul cunoscutei fotografii Kirlian prin care se demonstrează existenţa aceleiaşi unde de frecvenţă atât în cazul spectrului vizual, cât şi auditiv.

Bolurile de cristal folosesc culori specifice complementare fiecărui centru energetic. Vom vorbi astfel de sunete, culoare şi formă specifice fiecărui centru energetic în parte.

Tonul bolurilor de cristal produce un câmp de sunet vibraţional care rezonează cu lumina chakrelor corespunzătoare unor arii specifice a corpului uman.

Terapia prin sunete produse de boluri tibetane sau de cristal facilitează echilibrarea fiecărei chakre în intervalul unui nivel de radiaţie eterică.

Cuarţul pur conţine întreg spectrul de lumină, fiind relaţionat cu cele 7 culori ale curcubeului şi cu cele 7 chakre, cei 7 centri de energie din trupul nostru, astfel încât prin ascultarea sunetelor emise de aceste boluri ne vindecăm datorită simplei induceri a luminii pure „transportată" de sunet, aura noastră emiţând în final culorile

specifice fiecărui strat. Observăm deci că bolul cântător acţionează ca un oscilator, amplificator şi transmiţător de tonuri pure.

Aidoma unui puternic radio-transmiţător, bolul de cristal şi cel tibetan transmite energia în eter, în mediul înconjurător, umplând aura persoanelor care îl ascultă, de radiaţie vibraţională. Rezonanţa cristalină a acestor sunete induce „o călătorie interioară" într-o stare alterată a conştiinţei. Când unele părţi ale creierului sunt stimulate se activează anumiţi hormoni şi substanţe neurochimice ce pot suprima panica, amplifica talentul creativ şi diminua dependenţele.

Vă veţi întreba: cum pot fi înregistrate undele produse de bolurile cântătoare?

S-a descoperit că modelele de undă în cazul bolurilor sunt echivalente cu cele ale undelor alfa produse de creier în starea de relaxare profundă. Acestui fapt datorăm relaxarea totală, blândă pe care o resimţim în cazul unui concert de boluri. Una dintre raţiunile pentru care corpul nostru rezonează la sunetele cristaline pure este afinitatea sa naturală faţă de cristalul de cuarţ. Şi este corect . Pentru că trupul uman este format din substanţe cristaline: oasele, sângele, ADN-ul nu sunt altceva decât structuri cristaline, la fel ca şi lichidul cristalocoidal din creier.

Când lucrăm cu sunetele bolurilor se produce o armonizare atât de mare, un proces de integrare care variază între vibraţia internă şi cea externă, încât rezonanţa face să vibreze cavităţile corpului, afectând structura cristalină a oaselor.

Norman Mikesell a descoperit existenţa unei structuri de forma cristalului lichid în organismele biologice. Să ne reamintim că diferenţa dintre gaze, lichide şi solide, din perspectivă fizică, constă în organizarea atomică, moleculară. Norman Mikesell şi Marcel Vogel au mai descoperit că pe lângă lichidele fără organizare atomică din corpul nostru mai există şi fluide care au o organizare cristalină, iar aceasta este mai mare în situaţia în care ţesuturile supuse studiului sunt sănătoase. Marcel Vogel a ajuns la concluzia că matricea geometrică dintre atomul de siliciu şi cel de oxigen ar fi tipul ideal, propice pentru receptarea matricei electromagnetice mentale influenţată de minte şi programată în structura cristalului. Acest proces fundamental funcţionează ca un sistem binar (aidoma computerului) ce dă soluţii între un „yes" sau "no", ceea ce determină în câmpul electromagnetic sarcini pozitive şi negative. Prin urmare, ştiinţific vorbind, programarea se realizează tocmai prin modificarea structurilor geometrice ale atomilor. Şi tocmai aici se regăseşte conceptul de geometrie sacră (relativ la piramide).

Totul, conceptual vorbind, afectează atât sarcinile din cristal, cât şi cele din mental şi din ceea ce numim *conştiinţă.*

La nivel molecular celulele noastre conţin *SILICIU,* care ne echilibrează energiile electromagnetice ce au aceeaşi formulă cu a bolului de cristal de cuarţ natural. Sunetul cristalului de cuarţ produce vibraţia luminii albe care se refractă în curcubeu acţionând în mod direct asupra centrilor chakrici când este audiat. Aceste sunete ne pot produce un salt pozitiv prin deşteptarea unei expansiuni de conştiinţă.

Câmpurile electromagnetice există în toate formele de viaţă, iar cuarţul ne echilibrează energiile electromagnetice.

Edward Bach spunea că, astfel, este uşor să înţelegem bolile ca pe o reflectare a lipsei de armonie dintre fizic şi spirit şi tocmai de aceea este necesară echilibrarea calităţilor magnetice ale diferitelor corpuri cu ajutorul sunetelor pure, pentru a se ajunge la crearea unor modele de câmp energetic ce vor acţiona asupra expresiei celulare.

Nu trebuie însă uitată importanţa *INTENŢIEI* când lucrăm cu sunetul. Nu o dată am ascultat o melodie ale căror calităţi muzicale sunt mediocre, dar o interpretare simţită i-a dat valoare şi a devenit şlagăr, tot aşa cum o altă compoziţie perfect armonică cântată de un amator, fără trăirea adecvată a dus la un eşec total. Prin urmare, este foarte importantă *intenţia*, trăirea sunetelor pe care le emitem şi cărora le împrumutăm un fapt de creaţie prin implicarea mentală. Căci, nimic nu a putut fi creat fără a fi mai înainte gândit!

Când folosim cristalele pentru a vindeca, în cristaloterapie, acestea amplifică gândurile pe care le punem în ele, intenţia cu care le programăm.

Bolurile creează o formă de undă extrem de pură, o undă sinusoidală care a fost probată până la o distanţă de un sfert de milă. Această undă sinusoidală pătrunde obiectele fizice cu mare uşurinţă, iar corpul uman posedă o semnificativă capacitate de rezonanţă la acest tip de undă. Acest sunet pătrunde până-n ultima particulă a corpului nostru, putând fi auzit şi la un anumit timp după ce sunetul încetează a mai fi perceptibil auzului nostru. Iată de ce este miraculoasă viteza cu care sunetele bolurilor echilibrează fiinţele umane şi nu numai.

După cum mulţi dintre noi o ştim deja, au fost stabilite frecvenţele *„restaurative de ADN",* cele care „eliberează frica", care „trezesc creativitatea" etc. Aceste frecvenţe despre care vorbim în cazul sunetului sunt cele care apar în solfegiu, care au fost acum redescoperite şi cercetate.

Ce sunt aceste străvechi frecvenţe ale solfegiului?

Frecvenţele antice ale solfegiului au fost folosite iniţial în cânturile gregoriene şi se spune că în anumite momente au fost chiar interzise de către biserică datorită efectelor lor asupra persoanelor care le ascultau. Aceste frecvenţe au fost în timp date uitării, unele fiind folosite doar la slujbele religioase din bisericile catolice. Se pare că scopul era acela de a domoli masele de credincioşi în vremuri de răstrişte. Aceste frecvenţele au fost redescoperite de către dr. Joseph Puleo, având la bază cartea: „Healing Codes for the Biological Apocalypse" a dr. Leonard Horowitz.

Numele notelor au apărut însă o dată cu imnul închinat sfântului *Ioan Botezătorul, imn scris în secolul al VIII-lea.*

Acordarea standard a instrumentelor se face actualmente după nota La (440 Hz), adică 440 de cicluri pe secundă. Vom vedea însă că, în comparaţie cu vechea structură muzicală, există o discrepanţă notabilă. Mulţi consideră că sistemul actual este un fel de formă de „clasificare" a muzicii. Nota cea mai apropiată din actualul sistem, comparativ cu cel antic, este Do-ul care vibrează la 512 Hz şi se află foarte aproape de nota MI din vechiul sistem de solfegiu care avea 528 Hz, iar această frecvenţă este folosită acum în genetică pentru restructurarea ADN-ului.

Există concerte care sunt special compuse în frecvenţa 528 Hz*[7] pentru reconfigurarea, restructurarea ADN-ului, la fel cum se afirmă că acelaşi efect l-ar produce şi incantarea mantrei OM.

Şi pentru a conchide, vă reamintesc că acordorul antic se baza pe cele 6 (do, re, mi, fa, sol, la) frecvenţe originale ale solfegiului, altfel spus, avea la bază o formă de geometrie sacră numită „oul sau sămânţa" vieţii; este ceea ce apare în culoare ca un fel de spirală, dar important este faptul că la aceste instrumente putem asculta fiecare dintre cele 6 frecvenţe separat, apoi armonicele acestor sunete pure în forme de undă distincte.

Înainte de a trece la algoritmul sono-terapiei ar fi bine, pentru cei care nu cunosc, să dăm câteva succinte informaţii despre *Chakre.*

- Termenul provine din sanscrită şi înseamnă „roată, cerc" desemnând discul solar, atributul zeului Vishnu.

[7] *Notele claviaturii pianului au frecvenţe cuprinse între 27 şi 3.840 Hz: 27 Hz, 100 Hz, 200 Hz, 440 Hz, 1000 Hz, 3000 Hz. Fiecărei note muzicale îi corespunde o anumită frecvenţă. Acordarea actuală a instrumentelor se face pornind de la nota de bază LA 4, căreia îi corespunde o frecvenţă de 440 Hz.*

- Acest cuvânt apare în vede unde denumeşte centrii energetici din corpul uman. Popoarele indiene din Asia au conservat în scrierile lor, cunoscute sub numele de „vede", toate aceste date privind chakrele.
- O chakră este un centru energetic din corpul nostru, un loc prin care energia vitală intră în interiorul nostru pentru a ne vindeca, a ne hrăni, atât în plan fizic, cât şi spiritual.
- Chakrele sunt centri de forţă, puncte de conexiune şi receptare prin care energia curge prin trupul nostru, prin urmare, principala funcţie a chakrelor este aceea de a absorbi energia din Univers, metabolizând-o şi alimentând corpul fiinţei umane, pentru ca apoi să radieze energia spre exterior,
- Aceşti centri se rotesc aidoma unei elice în câmpul energetic care se află în jurul nostru care, la rândul său, este format din straturi succesive de energie ce vibrează la frecvenţe din ce în ce mai mari.
- Fiecare chakră are o parte frontală şi alta posterioară, cu excepţia primei şi celei de a 7-a.
- Toate aceste vortexuri sunt unite între ele printr-un canal de energie care curge de-a lungul coloanei vertebrale.
- Când o chakră funcţionează normal, aceasta va fi deschisă şi se va roti în sens orar, în sensul acelor de ceasornic, metabolizând energiile particulare necesare, preluate din univers. Această energie mai este cunoscută şi sub numele de „qi", „prana" sau „orgon".
- Când chakra funcţionează anormal, ea va fi închisă şi sensul ei de rotaţie va fi antiorar, în sensul invers limbilor de ceasornic, iar fluxul energetic se va deplasa dinspre centru înspre afară, spre exterior. Vorbim aici despre o chakră blocată sau închisă receptării manifestărilor energetice din univers.
- Majoritatea dintre noi avem 3 sau 4 chakre blocate la un anumit moment.
- Chakrele nu sunt doar metabolizatoare de energie, ci ele o şi detectează, aducându-ne informaţii din mediul înconjurător.

- *Dacă prin gândurile, acţiunile noastre ne blocăm una dintre chakre, o vom împiedica să absoarbă informaţie*, prin urmare, dacă chakrele noastre se rotesc în sensul invers acelor de ceasornic, vom deschide calea ieşirii din corpul nostru a energiei proprii. Vom detecta această energie şi vom crede că aşa este lumea, că aceasta este adevărata realitate. Este ceea ce în *psihologie* numim *„proiecţie"*. Proiectăm ambientului o realitate imaginară, virtuală, personală în corelaţie intimă cu imaginea formată în sinele nostru, bazată pe experienţa noastră din copilărie. Proiecţiile fiecărei chakre vor fi specifice fiecărui individ deoarece experienţele trăite de fiecare sunt unice.
- Toate chakrele, fără excepţie, se află în interacţiune, de aceea dacă una dintre ele este blocată sau închisă va fi afectată buna funcţionare a celorlalte deopotrivă. Din acest motiv trebuie să ne echilibrăm, să ne curăţim, să ne întărim chakrele, pentru a le îmbunătăţi funcţionarea şi a le pune-n armonie astfel cu întregul. Starea noastră fizică, emoţională şi mentală va fi îmbunătăţită simţitor.

Numele acestor chakre sunt: Muladhara, Swadisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna, şi Sahasrara.

Corelaţia dintre chakre şi notele muzicale o vom întâlni de regulă, în *varianta americană*, unde Muladharei îi corespunde sunetul DO, chakrei a doua – RE, pentru Manipura - MI, a patra chakră - FA, şi aşa mai departe celei de a şaptea, Sahasrara, corespunzându-i sunetul notei SI.

Personal, folosesc *varianta* bazată pe filosofia *orientală* care are: FA pentru chakra 1, DO pentru a 2-a, SOL pentru Manipura, RE pentru Anahata, LA pentru a 5-a chakră, MI pentru Ajna şi SI pentru Sahasrara. Deosebirea (între *varianta americană*: do, re, mi, fa, sol, la, si /*vs/ varianta orientală*: fa, do, sol, re, la, mi, si) constă în faptul că prima nu relaţionează sunetul cu fiecare chakră, în timp ce *varianta orientală face corelaţia între vibraţia fiecărui centru energetic cu sunetul gamei, nota muzicală.*

Prin urmare, *corespondenţa orientală sunet - chakre* este următoarea:

Muladhara	chakra 1.	nota FA F	mantra LAM	element Pământ
Swadisthana	chakra 2.	nota DO C	mantra VAM	element Apă
Manipura	chakra 3.	nota SOL G	mantra RAM	element Foc
Anahata	chakra 4.	nota RE D	mantra YAM	element Aer
Vishuddha	chakra 5.	nota LA A	mantra HAM	element Eter
Ajna	chakra 6.	nota MI E	mantra OM	element Eter
Sahasrara	chakra 7.	nota SI B	mantra Liniştii	element Eter

Tehnica de lucru cuprinde două etape:

* *prima,* în care bolul este lovit, percutat în interiorul său cu maleta de lemn pentru ca sunetul produs să „iasă" din vas răspândindu-se în sala de lucru;

* a doua fază este cea în care marginile bolului sunt frecate cu partea de piele a maletei, iar sunetul produs anterior „se reîntoarce" în vas.

În continuare, se face purificarea, curăţirea încăperii de energiile subvibraţionale, după următorul ritual tibetan:

a) pentru a genera energia yang vom aprinde toate luminile din spaţiul de purificat;

b) purtând o brăţară Dzi sau un nod mistic, vom începe de la uşa principală, invitând energiile pozitive să intre prin lovirea bolului de 3 ori în interiorul lui;

c) ne deplasăm înspre stânga, deci în sens antiorar, prin toată încăperea, făcând să vibreze bolul prin frecarea cu maleta;

d) ne vom întoarce la intrarea principală şi vom lovi, pentru terminare, tot de 3 ori bolul, doar că în partea sa exterioară.

Atenţie! Rotirea maletei pe buza bolului se face tot în sensul invers acelor de ceasornic. Preferabil a se face acţiunea de purificare, curăţire a spaţiului o dată pe săptămână în intervalul orelor 7- 13, ora 12 fiind cea optimă pentru că energia pozitivă qi atinge punctul maxim la prânz. Cu cât sunetul va fi mai pur, cu atât energia din încăpere este mai armonică. Atenţie la tonalitatea bolului care este diferită în funcţie de energia din încăpere! Sunetul este limpede în clipa în care încăperea este energizată, purificată şi armonizată. Pentru a schimba tonalitatea emisă de către bolul cântător, putem adăuga puţină apă caldă, apoi mai multă până obţinem sunetul clar dorit.

Vocea umană este cel mai fantastic instrument de vindecare care poate exista. Încă din zorii civilizaţiei omeneşti existau ritualuri de incantaţii prin care oamenii comunicau cu lumea invizibilă pentru a chema spiritele, pentru trezirea Fiinţei interioare, pentru creşterea stării de conştiinţă şi pentru recăpătarea stării de sănătate.

Prin emiterea sunetelor, sau cuvintelor, se formează o zonă de energie în jurul corpului nostru. Această energie are o frecvenţă vibraţională specifică care induce o vibraţie de acelaşi nivel tuturor celulelor corpului nostru.

Fiecare grup de sunete emis constituie un fractal care penetrează materia corporală până în straturile ei cele mai profunde.

Se crede că omul primitiv înainte de a produce cuvinte cu semnificaţie, a emis doar vocale. Cele cinci vocale A, E, I, O, U conţin toate energiile Universului, fiind folosite de toate limbile pământului, considerându-se a fi

sunetele pure născute direct din Spiritul Creator.

Astfel:

Vocala A:

- vibrează cel mai puternic la *nivelul pieptului,* implicând inima care ne conectează cu sentimentele noastre cele mai profunde. Vocala *A* este portalul spre lumea emoţional-spirituală.

Vocala E:

- rezonează profund în *gât* şi se pare că face posibil discernământul ideilor.

Vocala I:

- se concentrează aidoma unui foc vibraţional în zona *dintre sprâncene, în Ajna,* şi de aceea este remarcabil aportul său la luciditatea mentală.

Vocala O:

- vibrează în *partea superioară a toracelui*, fiind direct relaţionată cu memoria ancestrală cosmică.

Vocala U:

- este vibraţia care induce rezonarea organelor din zona *abdomenului inferior*, reprezentând conexiunea corpului cu energia pământului.

Consoanele

Exprimă la nivel vibraţional - energetic lumea materială, ceea ce înseamnă că energia acestora împreună cu cea a vocalelor aduc din lumea subtilă energia necesară manifestării formelor solide. S-ar putea face un studiu lingvistic în acest sens privind limbile romanice preponderent vocalice, comparativ cu alte limbi în care consoanele sunt predominante.

Atunci când un copil învaţă să vorbească, articulând silabe, cuvinte monosilabice, fără nici un efort vocea sa sună inocent, delicat şi sincer, un melos miraculos ce conţine o mare cantitate de aer. Această voce evidenţiază fiinţa pură, lipsită de măştile sociale. Pe măsură ce copilul creşte şi i se dezvoltă personalitatea, felul de emitere a cuvintelor se transformă. Nu există două voci identice, fiecare este unică!

Ne vom folosi atât de forţa cuvântului exprimat vocal, cât şi de culoare în terapia noastră meditativă bazată pe sunet. Percutând şi apoi frecând bolul aferent fiecărei chakrei se vor intona mantrele după cum urmează:

Sunetul-mantră LAM –Muladhara

- *OM-LAM-LAM-LAM-. de 3 ori*

Sunetul-mantră WAM- Swadhistana

- *OM-WAM-WAM-WAM-WAM-WAM-WAM.-de 6 ori*

Sunetul-mantră RAM- Manipura

- *OM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM-RAM.- de 10 ori*

Sunetul-mantră YAM- Anahata

- *OM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM-YAM. – de 12 ori*

Sunetul-mantră HAM- Vishuddha

- *OM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM-HAM.- de 16 ori*

Sunetul-mantră OM- Ajna

- *OM-OM-OM.- de 3 ori*

Sunetul-mantră OM-Sahasrara

- *OM.- 1 dată*

Pronunţarea sunetelor se va face cât mai prelung! Atenţia noastră trebuie focalizată corespunzător!

Se mai poate folosi şi compunerea de foneme în acompaniament muzical:

A + U = O

A + I = E

În terapia vibraţională în funcţie de fiecare persoană în parte, de afecţiunea personală, se va aplica sunetul şi culoarea aferentă zonei dizarmonice, avându-se permanent în vedere faptul că primii trei centri energetici, *primele trei chakre* sunt de frecvenţe fundamentale, *de semn yang*, în timp ce *chakrele de la patru la şapte sunt yin.* Drept urmare dacă o persoană are probleme energetice la nivel celular, se va folosi culoarea roşie şi sunetul de frecvenţa aferentă sunetului DO, dacă afecţiunea se manifestă la nivel fizic se va aplica portocaliu cu sunetul RE şi frecvenţa acestuia, iar dacă este vorba de afectare a câmpului auric se foloseşte galbenul şi aşa mai departe: albastrul pentru mental, indigo pentru spiritual, violet pentru astral.

La aceste polarităţi cromatice pot fi adăugate în acelaşi timp sunetele aferente simptomului bolii respective: se percutează sunetele SI+FA pentru cazurile de tristeţe cronică, iar pentru depresii DO+RE, alături de culorile reprezentate de chakrele pe care aceste note muzicale le reprezintă. Şi ca o recomandare finală - sunetele emise de instrumentele tibetane, de voce trebuie să imite ritmul pulsului inimii, căci moleculele se reorganizează armonios sub impulsul sunetului exterior suprapus celui interior cardiac.

De câte şedinţe este nevoie în tratarea prin sunet?

Recomandabil este un număr de 4 - 6 şedinţe consecutive de sonoterapie săptămânal, apoi o şedinţă pe lună, timp necesar pentru schimbarea măcar a unui gând compulsiv negativ în gând pozitiv. Primele şedinţe produc doar o descătuşare de energie şi o eliberare de tensiunile nervoase, o detoxifiere a organismului. Următoarele şedinţe vor fi mult mai relaxante prin încrederea pe care pacientul o capătă după o primă experienţă şi totodată folosirea sunetului armonic al bolului maestru şi al celorlalte boluri va întări echilibrul fizic şi emoţional deja atins de la prima şedinţă. În funcţie de pacient, acum se pot intercala şi alte tehnici cum ar fi meditaţia dirijată, vizualizarea cromatică, folosirea sunetului neurosincronizat, totul într-o stare de pace interioară şi linişte, de încredere care facilitează procesul vindecării fizice, mentale şi spirituale.

Ca parte a terapiei pot fi folosite înregistrări cu sunete din natură, cu sunetul neurosincronizat specific fiecărui pacient, precum şi conţinând mesaje subliminale, afirmaţii pozitive în acord cu problemele pacientului. Astfel de programe pot fi făcute pe probleme legate de obezitate, de dependenţa de alcool, fumat, fobii, precum şi cele ce ţin de eliminarea unor dureri cronice. Sonoterapia poate fi folosită şi pentru inducerea unei stări de profundă relaxare în vederea efectuării meditaţiilor, pentru liniştirea emoţională înainte de un examen, un eveniment special din viaţa de zi cu zi a fiecăruia dintre noi, sau pur şi simplu pentru obţinerea şi întreţinerea acelei stări de echilibru energetic, de bine, aidoma unui exerciţiu de igienă personală.

În continuare, vom da câteva exemple de meditaţii pe sunet şi culoare ce pot fi folosite în cadrul şedinţelor de terapie vibraţională.

Meditatie Cromo Dorje cu Mantra OM AH HUNG

OM- silaba cea mai cunoscută din multitudinea de mantre folosite în meditaţii, reprezintă *Logosul, Verbul, Sunetul primordial* al cosmosului, originea creaţiei şi reverberaţia care de atunci este perpetuă, ca suport al tuturor lucrurilor. Pronunţând silaba OM ne unim cu Câmpul Conştiinţei Colective - Globale, iar „a fiinţa" devine beatitudine transcendentă. Toate sunetele se trag din Om-ul primordial. OM AH HUNG sunt mantre seminţe, primordiale care au puterea, forţa spirituală şi vindecătoare hăruită de actul creaţiei.

Meditaţia folosind vibraţia OM-AH-HUNG este cunoscută şi sub denumirea de **meditaţia DORJE**.

OM- reprezintă corpul nemuritor- **ALBUL**

AH- cuvântul adevărului **- ROŞUL**

HUNG- mintea iluminată a tuturor fiinţelor pe deplin realizate, tip Buda.- **ALBASTRUL**

Inspiră pe silaba OM,

Odihneşte-te sau reţine respiraţia pe AH şi

Expiră pe HUNG.

Să începem! **Inspiră,** mentalizând silaba **OM** şi un glob de lumină **ALBĂ**…..*reţine* 2 secunde respiraţia spunând în gând **AH**, vizualizat într-un glob de lumină **ROŞIE,**….acum **expiră** lent…., iar în gând spune-ţi **HUNG** şi vizualizează-ţi **expiraţia pe ALBASTRU**.

Folosirea gândirii verbale împreună cu memoria cromatică-vizuală potenţează mult şi concură perfect la obţinerea mai rapidă a unei purificări pranice a emoţiilor noastre.

Aşa cum lumina albă, traversând prisma, se descompune în spectrul de culori al propriei frecvenţe, sunetul se descompune în armonicele sale.

Sunetul-mantră AH

Este asociat Anahatei, chakrei iubirii şi compasiunii, este foarte important, conducând la activarea acestui centru energetic atât de important în dezvoltarea fiinţei umane.

Sunetul-mantră OM

Este asociat Ajnei şi Sahasrarei reprezintă combinaţia dintre două contrarii:

- feminin şi masculin, (yin /yang)
- imaterial şi material, altfel spus- EUL şi nonEUL

Aceasta este UNITATEA, sursa divină, cauza primordială a oricărui lucru, de unde venim şi unde ne întoarcem.

Unii scolastici scriu şi pronunţă AUM care este energia lui BRAHMAN, VISHNU, SHIVA. Acest cuvânt se compune din guturala A, din labiala cea mai închisă M, legate prin U care se pronunţă dirijând sunetul din gât spre buze, fiind cuvântul tipic al verbului divin.

Silaba OM conţine în ea toate sunetele Universului. Prin urmare, în tradiţia tibetană OM sau AUM reprezintă aspecte diferite ale trinităţii:

- corp,
- cuvânt
- minte.

OM este sursa supremă sinonimă cu ENERGIA PĂCII este rădăcina multor cuvinte sacre de tipul: AMIN, AMEN, SHALOM care printre alte semnificaţii include şi pe cea de PACE (SHANTI).

Se poate folosi şi mantra cea mai puternică spusă cu voce tare, incantată sau repetată în gând:

„AUM/OM MANI PADME HUM"

„OM, GIUVAER DIN INIMA LOTUSULUI"

este formula rituală, mantra folosită îndeosebi de budiştii tibetani.

Semnificaţia Mantrei Om Mani Padme Hum

Mantra Om Mani Padme Hum este uşor de pronunţat şi totodată de o mare forţă energetică deoarece conţine în ea esenţa tuturor învăţăturilor. *Când spunem*:

OM

- vom fi binecuvântaţi în dobândirea perfecţiunii în practicarea generozităţii.

MANI

- **Ma** – ne ajută să ne perfecţionăm practica eticii pure, iar **Ni** – ne ajută să obţinem perfecţiunea în practicarea toleranţei şi răbdării.

PADME

- **Pad** – ne ajută în atingerea perfecţiunii în perseverenţă, iar **Me** – în dobândirea perfecţiunii în practicarea concentrării.

HUM

ne conduce spre obţinerea perfecţiunii în practicarea înţelepciunii.

Astfel, prin recitarea acestei mantre vom dobândi perfecţiunea atât în practicarea generozităţii, cât şi înţelepciunea. Drumul celor 6 perfecţiuni (cele 6 silabe: Om, Ma, Ni, Pad, Me, Hum) este cel urmat de Buddha-şii celor trei timpuri. Ce poate fi mai semnificativ decât recitarea acestei mantre şi dobândirea celor trei perfecţiuni?

Meditaţii şi sunet vocal

Pentru VISHUDDHA sau Sunetul sacru al fiecăruia

Chakra gâtului este direct relaţionată cu sunetul: vibraţiile coardelor noastre vocale produc schimbări în structura moleculară care se reorganizează pe modele de armonie.

Intonaţia este o tehnică nouă, deşi conceptul este la fel de vechi ca şi umanitatea însăşi. Dacă vom reuşi să ne scufundăm complet în procesul intonării, înseamnă că sunetul sufletului nostru ascultă muzica Sferelor Astrale. Intonarea ajută la echilibrarea sănătăţii, a chakrelor şi câmpului energetic; face permisivă curgerea naturală a fluxului pranic prin întreg organismul nostru, stimulând celulele şi eliminând obstrucţiile meridianelor acupuncturii. Totodată, prin intonarea corectă, modelele vechi şi greşite de comunicare vor fi schimbate, iar la nivel mental, gândurile negre, ideile compulsiv - obsesive înlăturate.

„A intona" nu înseamnă nici „a cânta", nici „a striga" şi nici „a ţine isonul" unui dirijor de cor, căci nu este vorba despre un sunet coerent deoarece ceea ce vom avea de făcut este doar intuirea sunetului pe care trebuie să-l emitem. Este vorba de fapt despre emiterea unor sunete vocalice pe nas, nazal.

Pentru început puteţi practica câteva respiraţii profunde şi apoi să începeţi astfel:

* aşezaţi-vă comod, cu spatele drept, eventual în poziţia de lotus sau semilotus şi faceţi câteva respiraţii profunde
* puneţi limba în cerul gurii, în palatal, în spatele dinţilor şi presionaţi-o puţin,
* conduceţi fluxul de aer expirat prin nări şi-n acelaşi timp emiteţi sunetul „mmmmmm"
* acum încercaţi să emiteţi sunetele vocalice „a, e, i, o, u" pe rând fiecare însoţit de câte un sunet prelungit cu „mmmmmm",
* mişcaţi-vă gura exagerat chiar dacă vă provoacă o stare de ilaritate,
* exprimaţi-vă liber, nu staţi rigizi, mişcaţi-vă braţele, corpul în timpul practicării acestei meditaţii cu sunet

* intonând cu regularitate aceste sunete veţi observa că vă eliberaţi tensiunea de la nivelul gâtului, precum şi din chakra aferentă.

De reţinut este faptul că, muzical vorbind, sunetele produse sunt îmbogăţite cu armoniile percepute drept sunete simultane sau variaţii ale unui sunet de bază. Uneori este un sunet cu o vibraţie ridicată, alteori cu una joasă pentru că undele sonore se deplasează cu frecvenţe şi intensităţi diferite.

Meditaţie cu SUNETUL FIECĂRUI ORGAN (Profesor Mantak Chia)

Această meditaţie cu sunetele curative specifice fiecărui organ se poate realiza în orice poziţie de meditaţie: şezând, culcat sau în picioare. Organele vor fi purificate şi îşi vor echilibra funcţia personală pentru a intra în armonie cu întregul corp. Vor fi folosite cele 6 sunete în ordinea în care vor fi expuse, iar detaliul cel mai important este a simţi orice energie negativă pentru a o putea transforma în forţă vitală pozitivă. Important este ca:

* fiecare sunet să fie repetat de cel puţin 36 de ori, sau de 122 sau de 369 de ori, până ce vom realiza că aerul care iese pe gură, prin emiterea sunetului devine rece.

* după fiecare sunet nu vom uita să respirăm prin organul aferent pentru a nu-l lăsa slăbit.

* la început, până devine obişnuinţă, sunetul poate fi trimis în afară, dar sfatul profesorului M. Chia este de a-l trimite organului respectiv, sunetul nefiind rostit, doar articulat în gând, scopul fiind acela de a-l energiza cât mai mult.

Vă centraţi atenţia, cu ochii închişi sau întredeschişi asupra organului:

Plămânii

Puneţi limba în spatele dinţilor care sunt strânşi uşor; inspiraţi pe nas; expiraţi pe gură, lent, prelung producând sunetul SSSSSSS cu buzele uşor deschise ca şi când aţi surâde sau aţi imita şuieratul unei oale de presiune care fierbe. Pe expiraţie imaginaţi-vă că eliminaţi tristeţea, depresia. Dacă vă vine în minte cineva sau ceva care vă produce o stare de tristeţe sau depresie nu o îndepărtaţi din gând, ci fixaţi-vă atenţia asupra persoanei sau situaţiei respective atunci când, pe expiraţie, şuieraţi sunetul S, pentru a elimina situaţia sau pentru a purifica persoana care vă pricinuieşte astfel de sentimente. În rest, pe inspiraţie, centraţi-vă pe plămâni vizualizând o

lumină alb-strălucitoare care-i inundă; resimţiţi siguranţa şi însufleţirea cum vă cuprinde.

Rinichii

Cu buzele ca şi când aţi dori să suflaţi într-o lumânare, sub forma literei O, expiraţi lent şi prelung emiţând sunetul HOOOOOO, timp în care eliminaţi teama şi nesiguranţa; inspiraţi pe nas, expiraţi HOOOOOO pe gură. La fel, dacă vă vine în minte vreo persoană sau situaţie care vă provoacă teamă, frică sau nesiguranţă, nu o forţaţi să plece, ci trimiteţi-o departe, în Univers pe expiraţie în timp ce siflaţi sunetul HOOOOOO. Pe inspiraţie centraţi-vă atenţia la nivelul rinichilor, ca şi cum aţi inspira cu ei, surâdeţi-le şi pe expiraţie odată cu sunetul trimiteţi lumină de culoare albastru strălucitor în zona lor. Veţi simţi bunătate şi linişte.

Ficatul

Limba în cerul gurii, în palatal, iar pe expiraţia lentă şi prelungită scoateţi sunetul **SSHHHHHAI,** timp în care eliminaţi ranchiuna, ura, furia, agresivitatea. Inspiraţi pe nas, iar pe expiraţia cu sunetul de mai sus eliminaţi orice gând-persoană sau situaţie care vă produce starea de ură, agresivitate, furie, purificându-le. Respiraţi prin ficat, surâdeţi şi vizualizaţi-l înconjurat de o lumină de un **verde-strălucitor,** simţind o stare de amabilitate**.**

Inima

gura va fi complet deschisă, vârful limbii în spatele dinţilor inferiori. Inspiraţi, iar pe expiraţie, lent şi profund scoateţi sunetul HAAAAAA şi eliminaţi departe, departe de dumneavoastră orgoliul, mândria, vanitatea, nerăbdarea, graba. La fel, dacă vă apare o imagine-gând a vreunei persoane sau situaţii care vă generează astfel de sentimente, nu o refuzaţi, ci pe expiraţie, în acelaşi timp cu sunetul HAAAAAA eliminaţi orgoliul, vanitatea, graba din situaţia sau persoana care vă vine în minte, timp în care înconjuraţi-vă inima de lumina roşie-strălucitoare, care vă face să simţiţi iubire şi fericire.

Splina

Limba în palatal, pe expiraţia profundă şi lentă veţi produce sunetul GUUUUUU, eliminând preocupările, iar orice imagine-gând asociată unei persoane sau situaţii

provocatoare de preocupări obsedante nu va fi înlăturată intenţionat, ci pe expiraţie împreună cu sunetul GUUUUUU veţi purifica situaţia sau persoana respectivă. Inspiraţi prin splină şi pe expiraţie trimiteţi lumină de un galben-strălucitor acestui organ împreună cu sentimentul de frumuseţe care va potenţa pozitiv splina dumneavoastră.

Triplul încălzitor

(preferabil să faceţi acest exerciţiu în culcat pe spate). Cu gura deschisă, după ce aţi inspirat pe nas, expiraţi lent, uşor şi lung spunând sunetul HIIIIIIII. Imaginaţi-vă la fiecare expiraţie că un genunchi uriaş vă apasă pieptul, stomacul şi abdomenul inferior, simţindu-vă goliţi de orice din aceste zone. E ca şi cum aţi apăsa o pungă de plastic pentru a o împăturí. Surâdeţi triplului încălzitor, căci aceasta va echilibra toate energiile activate de toate celelalte sunete şi vă va relaxa întreg corpul. Dacă veţi executa aceste exerciţii înainte de a vă duce la culcare, veţi remarca că veţi avea un somn mult mai lin, mai profund şi vă veţi simţi a doua zi mult mai refăcuţi. Prin practicarea regulată a acestor exerciţii-meditaţie veţi realiza faptul că energiile emoţionale negative vor dispărea, căci acest balast emoţional a fost aruncat în Univers, departe de corpul fizic, la reciclare energetică. Vă veţi transforma astfel energia de vibraţie scăzută în forţă vitală pozitivă.

Emoţiile ne copleşesc de multe ori, iar efectul lor asupra corpului fizic este imediat resimţit, de aceea se impune o grijă sporită pentru ţinerea sub control a acestora.

Cele câteva sfaturi pe care le-am dat în rândurile acestei scrieri vor ajuta pe cei care doresc să înceapă drumul autovindecării, dar, nu uitaţi: nimic nu se produce miraculos de la o zi la alta, nici de la o săptămână la alta. Totul este să nu disperaţi sau să renunţaţi.

Dorinţa mea este aceea de a vă fi dat câteva cunoştinţe utile fiecăruia. Alegerea însă, vă aparţine!

Cum funcţionează „baia de sunet" cu bolurile tibetane.

Bolurile tibetane –stimulează biosonic şi de aceea unele persoane cu probleme de reducţie vizionară pot să-şi îmbunătăţească calitatea vieţii, iar în cazurile de lipsă de vizualizare interioară sunetul de bol impulsionează dezvoltarea intuiţiei şi creativităţii, deschizând noi percepţii ale Sinelui interior. Sunetele bolurilor aliniază câmpurile subtile, conectându-ne cu axa centrală a vieţii noastre de zi cu zi, iar lumea interioară va fi în deplină armonie cu cea exterioară.

Reiki, yoga, qiqongul şi alte tehnici de canalizare a energiei Universale vor fi potenţate prin folosirea bolurilor. Bolurile generează unde de sunet şi lumină care predispun fiinţa umană la o stare sporită de concentrare şi conectare la eul interior.

Rezultate spectaculoase au fost remarcate în cazuri de cancer şi HIV. În cazul cancerului, sunetul emis de bolurile tibetane este absorbit de celulele vitale care, la rândul lor, transmit vibraţia sonoră celulelor afectate, aflate în dezordine biologică, armonizând în acest fel frecvenţa acestora, iar la bolnavii de HIV sunetele bolurilor pătrund cu mare viteză în sistemul nervos, stimulând puternic rezervele imunitare existente în organism.

Meditaţia - „ BAIA DE SUNET ŞI CULOARE"

Aşează-te într-un loc în care să nu te deranjeze nimeni, un loc în care să poţi medita.

Închide ochii şi relaxează-te preţ de câteva minute!

Imaginează-ţi pe rând culorile spectrului solar în ordinea gamei sonore de la „do" la „si", fie in varianta occidentală, fie în cea orientală.

Coloare	Varianta Occidentală	Varianta Orientală
Roşu	do	fa
Oranj	re	do
Galben	mi	sol
Verde	fa	re
Albastru	sol	la
Indigo	la	mi
Violet	si	si

Vei vizualiza fiecare culoare, intonând cu vocea gândului nota aferentă şi te vei opri asupra fiecăreia atâta timp cât îţi este bine, cât timp consideri că ai nevoie pentru a te umple pe expiraţie de culoarea respectivă. Dacă observi că atenţia ta se descentrează, o vei readuce înapoi la meditaţie spunând în gând, spre exemplu: **„** *inspir roşu……expir în josul trupului meu şi apoi în partea superioară această culoare roşie strălucitoare ....calm ...relaxat .....calm .....liniştit"*

Începem cu **ROŞU ,** percutând bolul fie cu nota DO, fie FA –imaginează-ţi roşul minunat al unui trandafir, măr, flori de mac…..culoarea roşie îţi umple tot câmpul vizual…te scufunzi în roşul macului, mărului, trandafirului tău roşu…străluceşti de roşu. Incantă uşor **„Doooo"!**

Continuă cu **ORANJ** – culoarea unei portocale parfumate…dulci…intră în oranjul radios şi dinamizator al portocalei rotunde…..ai culoarea oranj. Incantă suav, de câte ori vrei „**Reee**"!

Acum vezi **GALBENUL** – soarelui luminos strălucind deasupra ta, călduros, mângâindu-ţi plexul solar cu o lumină de căldură plăcută de un galben strălucitor….expiră în tot trupul tău în jos şi-n sus galben…trimite galben strălucitor şi cald în zonele corpului tău care necesită mai multă iubire şi atenţie. Repetă nota **„Miiiiii**"!

Imaginează-ţi **VERDELE** – unei lunci imense scăldate în lumina unui soare de vară….inspiră verdele ierbii înalte, verdele crengilor copacilor şi frunzişului şi extinde-l în tot trupul tău…..eşti tot verde. Cântă nota **„Faaa"!**

Înalţă-ţi privirea spre **ALBASTRUL** cerului senin, sau spre apa întinsă a unei mări calme, albastre…..sau spre un lan de flori de-nu-mă-uita. Imaginează-te albastru….expiră extinzând albastrul cald în tot corpul tău…..eşti tot albastru…cântă nota „**Sooolll"**

Imaginează-ţi **INDIGOUL** neoanelor din discotecă…..este un indigo strălucitor…este culoarea experienţelor tale mistice….expiră şi vizualizează-ţi corpul indigo şi incantă nota **„Laaa"**

VIOLETUL – este culoarea armoniei….inspiri violet şi expiri violet …..capul, gâtul, pieptul, braţele, torsul, bazinul, picioarele tale sunt violet, incantând nota „**Siii"**

Bucură-te de aceste senzaţii plăcute ….aceste senzaţii se află acum în corpul tău….simte-le…..bucură-te de ele….când vei reveni la AICI şi ACUM, când vei deschide ochii….gândirea ta va fi mai clară….mai odihnită…..vei fi mai calm…mai relaxat şi cu siguranţă vei face faţă mult mai bine problemelor.*****

Anexă

285 Hz – frecvenţă asociată cu o schimbare de gândire sau cunoaştere

396 Hz – frecvenţă asociată cu eliberarea din vechile modele emoţionale şi eliberarea de frică.

417 Hz – frecvenţă asociată cu ruperea tiparelor înrădăcinate la nivel emoţionalşi transformarea produsă după audiţie.

528 Hz – frecvenţă asociată cu elevarea stării de conştiinţă şi cu chakra coronară, Sahasrara

639 Hz – frecvenţă asociată cu echilibrarea emisferelor cerebrale

741 Hz –frecvenţă asociată cu trezire intuiţiei

852 Hz - frecvenţă asociată iubirii necondiţionate, echilibrului şi armoniei universale

NOTE	CULORI	CHAKRE
DO –FA#	*portocaliu - roşu*	= *2+1*
DO# - SOL	*portocaliu - galben*	= *2+3*
RE –SOL#	*verde-galben*	= *4+3*
FA – SI	*roşu-violet*	= *1+7*
RE# -LA	*verde-albastru*	= *4+5*
MI –LA#	*indigo-albastru*	= *6+5*

MASAJUL DE SUNET folosind bolurile tibetane

Întrucât sunetul pătrunde toate organele interne şi sistemele anatomice umane putem spune că acestea beneficiază de un adevărat „masaj" pe perioada şedinţei de sonoterapie. Veţi avea senzaţia unei ploi de sunete care vă va capta întreaga atenţie, constituind o punte spre fiinţa dumneavoastră interioară identificată cu întregul Univers. Unde aurii vă vor inunda mintea expandând nelimitata dumneavoastră Fiinţă. Vă conectaţi, vă integraţi la şi în Energia Sunetului Primordial recunoscându-vă ca Fiinţă multidimensională.

Bolurile şi clopoţeii tibetani vă vor aminti de puterea curativă a vibraţiei sunetului de la începutul Universului de la big-bang-ul primordial.

Miturile povestesc despre naşterea bolurilor ce conţin în ele metalele meteoriţilor găsiţi pe piscurile din Himalaya, legendele şi misterele facerii lumii înlănţuite în liniştea în care călugării tibetani folosesc sunetele diafane ale bolurilor pentru meditaţiile lor.

Forma bolurilor ne duce cu gândul la simbolurile secrete ale dualismului geometriei sacre:

cercul, vidul, principiul feminin şi masculin, creaţia şi liniştea.

Maleta (băţul de percuţie a bolului) simbolizează:

conştiinţa, creaţia, principiul masculin aşa cum ne arată alchimia străveche vorbind despre unitatea contrariilor, despre sunet, viaţă, mandale, despre acea ordine perfectă….despre sunetul – silabă- mantră OM pe care bolurile îl produc considerându-se a fi sunetul primordial al Universului.

Forma concavă a bolului simbolizează matricea feminină a creaţiei.

Masajul vibraţional reprezintă tehnica de armonizare firească, naturală care se manifestă în plan fizic, emoţional, mental şi spiritual. Experienţa unui astfel de „masaj" sonor ne aminteşte de Tao prin simplitatea, profunzimea, naturaleţea şi veselia sa. Pe parcursul unei şedinţe de sonoterapie, sunetul stelar vibraţional al bolurilor concave (nu este recomandată ascultarea acestor sunete în căşti audio!) face ca vibraţiile sonore produse să inducă acea stare de bine ce dezlănţuie profunda relaxare imediată.

Tonurile bolurilor tibetane generează balansul energetic, sincronizând emisferele cerebrale, centrându-le, liniştesc mintea, gândurile, permiţând trupului să experimenteze eliberarea, reechilibrarea şi stimularea energetică. Vibraţia emisă pătrunde profund în trup aidoma unui masaj molecular care produce deblocarea energetică şi armonizează Fiinţa. Fiecare organ este subtil acordat recuperându-şi ritmul armonic natural, iar durerea fizică sau cea emoţională este alinată.

Stresul, preocupările, grijile, anxietatea par a se disipa în neantul cascadei sonore, tensiunile musculare dispar…..aceasta este acţiunea bolurilor, care prin muzica lor produc limpezirea la nivel celular, eliberând din memoria celulară vechile paternuri care ne-au dăunat, acele obiceiuri şi comportamente redundante şi nesănătoase, acea karmă adăugată emoţionalului.

Atunci când această energie este eliberată, puterea interioară şi creativitatea găsesc spaţiul necesar pentru a prinde rădăcini. „Masajul" sonor acţionează ca un şoc

de energie şi vitalitate. Senzaţia este una de om nou, de fiinţă renăscută, aflată în perfectă armonie cu sine însăşi şi cu Totul, cu Universul.

Să trecem în revistă **lista beneficiilor resimţite în urma unei sesiuni de sonoterapie cu bolurile tibetane:**

- dobândirea unei relaxări rapide,
- „masajul" suav şi armonizarea fiecărei celule organice,
- alinarea durerilor, deblocările energetice la nivel fizic,
- detensionarea musculară,
- creşterea încrederii în sine,
- creşterea creativităţii şi energiei revigorante,
- înlocuirea vechilor paternuri la nivel comportamental-emoţional,
- echilibrarea energetică a chakrelor,
- dobândirea unei stări de linişte, echilibru şi pace interioară,
- diminuarea anxietăţii, tensiunii nervoase şi agresivităţii,
- experienţe inedite de apropiere de Divinitatea şi de autocunoaştere la nivel integrator universal,
- deschiderea sufletească şi aprofundarea sensibilităţii
- sunetul este deci: ENERGIE
  CULOARE
  FORMĂ
- *sunetul transformă FORMA*
- *sunetul poate VINDECA*

Sunetul bolurilor este o formă a medicinii vibraţionale care ne învaţă că tot ceea ce există în Univers se regăseşte la un anumit nivel de vibraţie şi la o anumită frecvenţă.

Această frecvenţă-vibraţie la care răspunde fiecare persoană, obiect sau loc este cunoscută sub numele de REZONANŢĂ.

Organele, oasele şi chakrele corpului uman au frecvenţe de rezonanţă diferite.

Atunci când un organ sau o parte a corpului vibrează în afara tonalităţii sale sau în afara frecvenţei sale armonice avem de a face cu ceea ce numim BOALĂ.

Iată câteva dintre frecvenţele sunetelor şi beneficiile aduse de ascultarea acestora:

***285 Hz** – frecvenţă asociată cu o schimbare de gândire sau cunoaştere.*

http://www.youtube.com/watch?v=q7sHjv6QthQ

***396 Hz** – frecvenţă asociată cu eliberarea din vechile modele emoţionale şi eliberarea de frică.*

http://www.youtube.com/watch?v=IJUu-xiJPx8

***417 Hz** – frecvenţă asociată cu ruperea tiparelor înrădăcinate la nivel emoţional şi transformarea produsă după audiţie.*

http://www.youtube.com/watch?v=7ftMa2Rzo54

***528 Hz** – frecvenţă asociată cu elevarea stării de conştiinţă şi cu chakra coronară, Sahasrara*

http://www.youtube.com/watch?v=tZrBRQn6K0A

***639 Hz** – frecvenţă asociată cu echilibrarea emisferelor cerebrale*

http://www.youtube.com/watch?v=CLuEy2p2bBw

***741 Hz** –frecvenţă asociată cu trezire intuiţiei*

http://www.youtube.com/watch?v=gBrocj_s-wE

***852 Hz** – frecvenţă asociată iubirii necondiţionate, echilibrului şi armoniei universale*

Doctorul Horowitz sugerează că sunetele de aceste frecvenţe ajută pe cei care le audiază limpezind gândirea, aducând pacea şi liniştea sufletească prin cicatrizarea rănilor emoţionale. Geometria imaginilor video care acompaniază sunetulpotenţează efectul benefic.

La aceste frecvenţe, sunetele sacre şi armonicele "născute" din bolurile cântătoare tibetane contribuie la vindecarea „regatelor" noastre organice, pentru că fiecare zonă a corpului nostru este un „regat" şi fiecărui „regat" îi corespunde câte un sunet şi vibraţii specifice.

Conceptul de „sunet", ca mijloc capabil de a conduce spiritul uman spre o stare înaltă de conştiinţă este vechi de când lumea. Sunetele fără cuvinte rostite transmit mesaje însoţite de stări care se extind de la tensiune la relaxare, de la nelinişte la starea de bine, de pace interioară. Şi aceasta pentru că *sunetul reprezintă un cod universal.* El are un limbaj propriu, nearticulat verbal pe care trupul şi mintea ştiu să-l descifreze şi să-l înţeleagă atunci când îl ascultă. Sunetul este, prin urmare, informaţie pentru minte şi corp. De aceea, atunci **când trupul**, corpul **uman ascultă sunetele armonice, în interiorul său ia naştere** şi **se activează**, prin

intermediul rezonanţei, **codul său armonic intern,** producând astfel schimbările necesare corpului său.

Fiecare bol are sunetul său fundamental şi de la acest sunet se desprind alte tonuri mai înalte sau mai joase care conservă relaţional o proporţie armonică cu sunetul fundamental.

Vibraţiile armonice influenţează materia organică reordonând structura sa moleculară, realiniind-o şi echilibrând energia la toate nivelurile. Prin intermediul folosirii regulate a sunetului combinat cu **intenţionalitatea** putem începe a vibra mai rapid la nivel celular, molecular. Acest fenomen poartă numele de **„creşterea frecvenţei".** O frecvenţă de vibraţie mai înaltă va crea spaţii mai mari între celule, ceea ce le face mai puţin dense, împiedicând energiile negative, străine, de vibraţie joasă să ne afecteze întregul sistem fiziologic. Drept urmare, vom obţine o stare mai înaltă de conştiinţă, o stare mai bună a sănătăţii şi o mai mare armonie la nivel de întreg.

Terapia prin sunet se bazează exact pe acest principiu al rezonanţei prin simpatie. Termenul de rezonanţă se referă la indicele vibraţional a unui obiect, iar rezonanţa prin simpatie la faptul că un obiect care vibrează produce o vibraţie cadenţată într-altul, sau altfel spus, indicele de vibraţie al unui obiect se egalizează prin indicele vibraţional al altui obiect. Acesta este foarte succint modul de funcţionare a cimaticii. Acest fapt explică cum unii baritoni sau unele soprane reuşesc, prin vibraţia vocii lor, să spargă pahare de cristal, sau de ce zgomotul maşinilor de mare tonaj, aflate în mers, produc trosnirea mobilelor în casele din apropierea şoselei pe care acestea circulă.

Ştim deja că fiecare parte a corpului uman şi a câmpurilor sale aurice se află în vibraţie. Prin urmare, este logic ca fiecare organ sau chakră să aibă o anumită frecvenţă (indice vibraţional) optimă, sănătoasă. În momentul în care ne îmbolnăvim, se întâmplă tocmai această deviaţie a vibraţiei specifice, în armonie cu sine însuşi, cu celelalte părţi ale corpului sau cu mediul. Această disonanţă sau îmbolnăvire poate fi tratată, vindecată cu ajutorul sunetului însoţit de intenţie, redând părţii vătămate frecvenţa optimă.

Iată la ce mai putem folosi sunetele bolurilor tibetane şi de cristal:

în îndepărtarea stresului şi anxietăţii,

- pentru îmbunătăţirea concentrării,
- pentru sporirea creativităţii,

- pentru îmbunătăţirea viziunii fizice, mentale şi spirituale,
- pentru a ne reechilibra emisferele cerebrale,
- în restabilirea echilibrului energetic al glandelor endocrine, prin vibraţia hipofizei ,
- în cazul durerilor pasagere de cap sau sinusuri,
- în meditaţia profundă, sunetele bolurilor stimulează activitatea undelor alfa,
- pentru creşterea energiei prin stimularea lichidului cefalorahidian (posibil al formei fizice a energiei kundalini),
- în echilibrarea şi curăţirea chakrelor şi aurei, precum şi organelor şi glandelor aferente,
- pentru curăţirea spaţiilor,
- în dezvoltarea capacităţii intuitive,
- pentru deblocările emoţionale la nivel energetic,
- sunetele bolurilor acţionează aidoma unei surse de energie utilă întregului corp,
- în eliberarea tensiunii musculare,
- în extinderea şi intensificarea corpului auric, care acţionează defensiv energetic,
- în creşterea sistemului imunitar,
- pentru dobândirea păcii interioare,
- pentru reechilibrarea psihică a persoanelor foarte raţionale sau foarte stresate mental.
- practicarea regulată a terapiei prin sunet ajută la reafirmarea personală şi la o mai bună înţelegere interumană,
- sunetele bolurilor rearmonizează sistemul nervos şi cardiac, ridicând pragul de imunitate, de apărare a organismului şi predispunându-ne în acelaşi timp unei stări de bine, linişte, tocmai pentru că în timpul audiţiei se reduce secreţia hormonală relaţionată stresului şi creşte numărul endorfinelor,
- foarte utile în meditaţie, putem percuta sau freca bolul şi lăsa sunetul să se stingă, timp în care ne lăsăm purtaţi de magia auditivă pe care ne-o induce.

Iată, în continuare, o meditaţie simplă în acompaniament de boluri.

Vizualizaţi cum ajung undele sunetului în toate părţile corpului dumneavoastră, fiind atenţi la reacţia trupului la ascultarea sunetului emis. Este vorba despre ascultarea sunetului corpului nostru: al respiraţiei, al sângelui care circulă prin venele noastre, al ritmului inimii, verificând dacă se află-n armonie cu sunetul bolului. La început s-ar putea să fie destul de greu, dar prin exerciţiu veţi recunoaşte sunetul care intră cel mai bine în armonie cu propriul dumneavoastră sunet sacru, cel cu care aţi venit pe lume. Atunci veţi simţi cum sunetul corpului intră rapid în rezonanţă cu sunetul unuia sau altuia dintre boluri.

Pentru a verifica dacă avem chakrele bine armonizate, vom percuta un bol şi îl vom pune la nivelul fiecăreia dintre ele, iar intensitatea sau stingerea sunetului ne va informa asupra echilibrării sau distoniei chakrelor, asupra hiper sau hipo activării lor.

Pentru a scăpa de energiile de frecvenţă joasă, impură sau de supra-încărcările energetice vom plimba bolul cântător de-a lungul corpului de sus în jos, de la Sahasrara spre Muladhara**.**

Masajul energetic cu ajutorul bolurilor se poate face în mai multe feluri: fie punând bolul pe una sau alta dintre chakre şi făcându-l să vibreze, fie punându-le pe toate de jur împrejurul persoanei la o anumită distanţă de aceasta şi frecând buza bolurilor determinând vibraţia lor multiplă şi la unison, iar prin rezonanţă aceasta va fi lesne resimţită de pacient. În plus, la distanţă şi nu direct în contact cu corpul pacientului,

sunetele acţionează şi în câmpul auric, refăcându-l.

Se pot folosi în acelaşi timp şi clopoţei, tinglas sau un diapazon.

Pentru durerile şi tensiunile musculare se va folosi bolul cu sunetul notei **Sol,** deoarece aceasta ţine de elementul **foc şi** va încălzi şi detensiona sistemul muscular. Totodată în bol se poate pune apa caldă şi aşeza acesta pe locul unde musculatura este tensionată. Terapeutul va pune una dintre palme pe partea opusă musculaturii tensionate pentru a simţi vibraţiile bolului; dacă acestea nu se simt, înseamnă că zona este blocată energetic.

După fiecare şedinţă de terapie cu sunet este recomandabil a nu se mânca; se va bea doar o infuzie de ceai sau o supă de legume călduţă.

Bolurile tibetane folosite în Reiki, Florile lui Bach, Cristaloterapie

Bolurile tibetane pot fi folosite şi de cei care sunt iniţiaţi în **Reiki.** Astfel, reikiştii vor pune în bol fotografia pacientului, în cazul tratamentului distal, sau se poate pronunţa numele acestuia, apoi se exprimă intenţia, sau ordinul de vindecare, soluţionare. Pentru persoanele care au doar primul nivel Reiki se va lua bolul în faţă, se vor pune palmele asupra lui şi, după solicitarea ajutorului maeştrilor ascendenţi, entităţilor de lumină, ghizilor spirituali, îngerilor păzitori, se va da energia de lumină timp de 5 minute bolului, apoi se poate trece la percutarea acestuia şi la folosirea lui în terapie. Pentru cei care au nivelul 2 Reiki pot fi puse simbolurile direct în bol prin vizualizare, iar în exteriorul bolului acestea vor fi desenate cu mâna activă pentru a adăuga vibraţiei conştiinţa simbolurilor Reiki şi fluxul energiei sale de lumină. Masajul cu boluri şi Reiki se va face implantând simbolurile în centrul bolului care vibrează aşezat pe zona, sau chakra afectată a pacientului. În timp ce se armonizează bolul cu energia Reiki de lumină se poate afirma, spre exemplu: **„armonizez acest bol cu Reiki pentru vindecare, sănătate, iubire, bunăstare...".** Bolul va fi atins cu maleta atât în sens orar, cât şi antiorar pentru ca energia să curgă în ambele sensuri. Sfatul meu este ca pentru potenţare, tratament, sau energizarea vreunui obiect să se frece bolul cu maleta în sensul orar, iar pentru reducerea unui efect, stări de rău, pentru a frâna un anumit simptom, pentru a alina o suferinţă, o stare emoţional-nervoasă, pentru calmarea anxietăţii, împotriva insomniei să se frece bolul în sensul antiorar. În şedinţele de Reiki cu boluri începerea şi sigilarea terapiei se va face prin percutarea bolului de 3 ori: la început se va percuta bolul cu maleta în interior de 3 ori, iar la sfârşit în exterior.

Cei care fac terapie cu *Florile lui Bach* pot folosi bolurile tibetane în energizarea, armonizarea picăturilor esenţelor în amestec cu apa puse în interiorul unui bol care este percutat timp de câteva minute cu intenţia specifică fiecărui pacient căruia îi sunt destinate Florile lui Bach.

În *Cristaloterapie*, cristalele pot fi magnetizate prin vibraţia conferită de boluri: se vor introduce cristalele, minereurile în bolul care va fi percutat sau frecat cu maleta timp de câteva minute.

Esoteric vorbind, bolul tibetan, se crede, atrage entităţile pozitive şi le îndepărtează pe cele care perturbă armonia, sau entităţile vibraţional negative,

descărcând ambientul de impurităţi şi reinstalând starea de linişte şi echilibru armonic. La persoanele care suferă de agresiuni spirituale şi/sau psihice este bine să se pună apă în interiorul bolului, făcându-l să cânte, prin 21 de percuţii sau frecări ale circumferinţei lui, apoi această apa energizată se poate pune la soare pentru a se încărca cu energie yang, sau sub influenţa razelor de lună plină pentru acumularea energiei yin. Apa poate fi folosită pentru băi energetice sau pentru tratarea zonei afectate, pe principiul apei sfinţite din credinţa creştină. În această apă energizată se mai poate pune amuleta fiecăruia pentru a-i potenţa vibraţia pozitivă, fiind o metodă eficientă de încărcare energetică a bijuteriilor totodată.

Este ştiut faptul că lumânările produc energie vibraţională. Dacă vom pune o lumânare aprinsă în interiorul unui bol pe care îl vom face să sune, lumânarea se va încărca şi mai mult energetic, pozitiv.

Sfaturi practice pentru posesorii de boluri tibetane.

Pentru persoanele care deţin unul sau mai multe boluri, acestea pot fi curăţate cu tămâie, fum de tămâie sau cu apă şi săpun natural. **Nu folosiţi** însă **produsele chimice** care sunt agresive cu aliajele metalice din care bolurile sunt fabricate!

Pentru cei care o pot face, este minunat să-şi cureţe bolurile în albia unui izvor de munte, sau iarna pot fi puse în zăpadă proaspătă timp de 8 ore, apoi se vor pune să se usuce la soare, dar nu mai mult de o zi, pentru a nu cocli.

Pentru persoanele deţinătoare de boluri cărora aceste metode li se par greu accesibile, propunem umplerea bolurilor cu apa şi punerea lor la soare timp de o zi (de la răsărit la asfinţit).

Pentru cine foloseşte în mod curent bolurile în terapie vă sfătuiesc să le reîncărcaţi prin aprinderea a 7 lumânări de culori diferite aşezate de jur împrejurul bolului pe care-l veţi face să vibreze. Lumânările pot fi de culorile celor 7 chakre cu destinaţia specifică fiecăreia. De exemplu: lumânare roz sau roşie pentru sentimentele de iubire, verde pentru prosperitate, albastru pentru protecţie şi aşa mai departe.

Pentru cine are deja unul sau mai multe boluri, sper ca aceste câteva cuvinte să vă fi fost de folos, iar pentru cei interesaţi de o experienţă de neuitat oferită de un concert terapeutic de boluri, vă invit să participaţi la atelierele practice desfăşurate de noi, în sunetul magic al acestor instrumente, însoţit de culoare, meditaţie şi descoperirea de sine. Vezi **anexa 1!** (înscrieri pe www.satya.ro şi www.mandala.ro).

Pentru practicanţii de meditaţii, percepţia acestor sunete este ca şi cum şi-ar ausculta sunetul propriei minţi, ceea ce îmbunătăţeşte toate funcţiile cerebrale.

Cei care aveţi o pregătire în domeniul muzical veţi observa cu uşurinţă că bolurile produc o gamă de sunete armonice (adică un sunet fundamental din care se desprind altele mai acute păstrând o relaţie armonică între ele) cu o sonoritate care durează ceva timp, extinzându-se în întreg spaţiul şi, în final, schimbând vibraţia mediului ambiant.

Bolurile au efect de neconfundat asupra celor ce se află în preajma lor. Compuse dintr-un aliaj de 7-9 metale (aur, argint, staniu, mercur, plumb, cupru,

fier, plutoniu şi nichel), fiecare bol reproduce sunetul primordial OM, sunetul de naştere a Universului, sunetul creaţiei, armoniei, sunetul care se ascultă în interior. Şi bolul face posibilă auscultarea acestui sunet magic, de neimitat vreodată.

În loc de concluzii

SUNETUL este „calea dintre lumi, de la realitate spre alte dimensiuni!"

Folosirea sunetelor ca instrumente de tratare a sănătăţii nu este o metodă nouă. Începuturile istoriei omeneşti ne vorbeşte despre perioada în care se credea că fiecare fiinţă îşi are propriul ei sunet secret care îi corespunde de la naştere, este ca şi cum am veni pe lume fiecare cu sunetul nostru, cu nota, vibraţia şi frecvenţa proprie. Pe această credinţă se bazau şamanii şi vracii în vechime când îşi tratau pacienţii. Cel care reuşea să-şi găsească sunetul propriu secret avea garantată longevitatea, iar prin folosirea lui se începea vindecarea bolii de care suferea. Această teorie mi se pare incredibil de modernă dacă vom avea în vedere ultimele descoperiri din fizica cuantică cu aplicabilitate în domeniul medicinei. De fapt, vechile civilizaţii căutau acel sunet care să ridice vibraţia bolnavului readucându-l la frecvenţa sa specifică. Acesta este principiul de bază folosit în medicina vibraţională.

Totul în corpul uman, precum şi în natură funcţionează pe baza unei coerenţe de ordin armonic unde fiecare lucru răspunde, rezonează corespunzător fluxului de viaţă primit. Este vorba despre acel simţ vital, acel acord perfect al cărui protagonist este inima fiinţei noastre. Altfel spus, în actele noastre: dacă spunem adevărul sau minţim, ne minţim. Ne putem minţi intelectual, dar nu şi sufleteşte, căci nu ne putem minţi celulele vreme îndelungată fără a ne primi pedeapsa şi, când se întâmplă aşa fiinţa noastră îşi pierde direcţia, iar normele fictive impuse de minciună preiau controlul, inima intră în disonanţă cu realitatea şi trupul se îmbolnăveşte, pentru că sensul profund al acestei vieţi a fost păcălit, pentru că ne-am bătut joc de el, l-am trădat, deviat şi denaturat.

Ce se întâmplă în continuare?! Se formează o barieră destul de mare între fiinţă şi personalitatea corpului fizic, pierzându-se comunicarea şi demarându-se o rapidă diviziune celulară incontrolabilă.

Obiectivul nostru existenţial este acela de a evolua şi de a atinge niveluri de conştiinţă superioare şi acest lucru devine posibil în momentul în care ne dăm seama de forţa noastră interioară, forţă pe care o conştientizăm în clipele de grele încercări, în situaţiile critice, dar acest imens potenţial când nu este folosit în slujba vieţii şi a evoluţiei, ne distruge.

Nu ne vom putea vindeca cu adevărat, nu vom putea începe procesul de vindecare decât în clipa în care vom renunţa la aceste măşti învăţate încă de pe vremea copilăriei, lăsând să se nască, să apară adevărata noastră fiinţă lăuntrică, recunoscându-ne şi acceptându-ne cu părţile noastre bune şi rele ca un tot unitar.

Fiinţa umană, prin natura ei, este capabilă să se transforme şi celulele noastre au demonstrat de-a lungul secolelor capacitatea lor de adaptare la mediu, la schimbările climatice, sociale, de vârstă etc.

Nu trebuie decât să le lăsăm să acţioneze în deplin acord cu legile naturii permiţând acestor celule să se re-creeze, sau nu, împreună cu întreaga noastră fiinţă. Singurul lucru pe care fiziologia fiinţei umane îl reclamă este să nu îi impunem vechile norme de conduită şi nici programele ereditare de frică, înşelătorie, îndoială. Restul vine de la sine: este marele aport al celulelor la viaţă.

Deşi este binecunoscută influenţa muzicii asupra organismului fiinţelor vii, deşi tradiţia cultural-universală ne-a lăsat drept moştenire o serie de semnale de vindecare cu ajutorul sunetelor, incantaţiilor, muzicii, cu toate acestea influenţa directă sau indirectă a vibraţiilor acustice asupra noastră nu a putut fi probată ştiinţific până de curând. Medicin-men, şamanii şi vracii din lumea întreagă foloseau în vindecările lor instrumente şi incantaţii acordate la o frecvenţă ce declanşa revitalizarea celulelor ostracizate. Sunt deja binecunoscute bolurile cântătoare ale lamaiştilor tibetani, bolurile de cuarţ, aceste vechi instrumente terapeutice sunt astăzi folosite nu numai în clinicile din China, Japonia, dar şi în cele mai renumite clinici din Statele Unite în care terapia prin sunet este recomandată pentru ridicarea frecvenţei sistemului imunitar.

Mantrele ce însoţesc sunetele pure fac şi ele parte din terapia folosită în clinicile din China care aplică învăţăturile curative tibetane. De câteva decenii se ştie şi s-a confirmat faptul că bebeluşii a căror mame în perioada de gestaţie au ascultat muzica renascentistă a lui Vivaldi, Bach, Mozard sau Listz, au avut rezultate net superioare la învăţătură comparativ cu ceilalţi copii din generaţia lor. În acelaşi timp, rezultate pozitive în vorbire s-au observat şi la copiii a căror mame au vorbit cu ei încă înainte de sosirea pe lume, când erau în faza de făt. Se pare că vibraţiile vocii mamei precum şi ale mediului ambiant sunt percepute de fetus prin intermediul lichidului amniotic. Vocalizarea într-o cadenţă armonică specifică, produce vibraţie în organism. Putem proba destul de simplu fiecare dintre noi acest lucru. Vom vedea ce resimţim dacă vom repeta sunetele **OM AH HUNG** prelung pe

o anumită notă, pe care ne-o putem alege după cum dorim, sau simţim. Ne vom pune mâinile pe stomac pentru a simţi vibraţia sunetului în corpul nostru. Veţi simţi cum vă transformaţi într-un diapazon vibrant!

Aceste date nu sunt afirmaţii mai mult sau mai puţin fantasmagorice emise de adepţii sau apărătorii noii medicini cuantice, ci aportul tehnico-ştiinţific de ultimă oră, prin ecografii şi fonendoscopii făcute pe gravidele care ascultau diverse tipuri de muzică, iar rezultatele măsurării medicale au dus la concluzia că ascultarea muzicii clasice induce mişcări lente ale copilului în stare intrauterină şi nici un fel de alterare a constantelor sale cerebrale şi circulatorii, în timp ce ascultarea muzicii rock produce mişcări nervoase ale fătului şi totodată creşterea ritmului său cardiac. Asta nu înseamnă că muzica rock prejudiciază, ori că numai cea clasică este binefăcătoare, ci doar că vom ajunge la concluzia remarcării modificărilor comportamentale la nivelul fătului.

Prin urmare, aplicarea adecvată a unui gen sau altul de muzică este importantă în recuperarea vibraţiei pierdute, resimţite odată cu apariţia primelor semnale de alertă – simptomele - ce anunţă şi atrag atenţia asupra pericolului de îmbolnăvire.

Din punct de vedere esoteric, sunetul este începutul şi sfârşitul Universului, sau după cum spune un mare înţelept*[8]:

”Prana este marele adult. Prana este Cristos -ul cosmic. Prana este viaţa care pâlpâie în fiecare atom, la fel cum pâlpâie în fiecare Soare. Focul arde graţie Pranei, Apa curge datorită Pranei, Vântul bate graţie Pranei, Soarele există şi el datorită Pranei, Viaţa pe care o trăim este Prana. Nimic nu poate exista în Univers fără Prana. Nici cea mai neînsemnată gâză, nici cea mai mică floare, nimic, căci Prana este Energia Universală. Prana este Vibraţie. Şi vibraţia o auzim, este Auzul”.

Brahma este Sunetul Creator ,iar Evanghelia după Ioan spune: „ La început a fost Cuvântul şi Cuvântul era Dumnezeu, şi Dumnezeu era Cuvântul. Şi totul a fost creat de El, căci far' de El nimic din ceea ce a fost creat nu ar fi existat”.

În spaţiul abstract şi absolut *prima manifestare a Creatorului a* fost, prin urmare, *Vibraţia***.** Nimic sau Sunet. *Apoi* a fost *Hatananda sau Lumina, sau Vizibilul,* care de fapt este tot vibraţie sub altă formă de manifestare. *Împreună*

[8] *Samael Aum Weor*

acestea fac parte din Legea Acţiunii şi Interacţiunii. Cuvântul sau Sunetul geometrizează, iar faptul că aceasta constituie baza materiei nu mai e ceva necunoscut azi.

Einstein a fost cel care a spus că „energia este materie sau masă", formula lui E= MC2 explică faptul că diferenţa dintre materie şi energie se află în nivelul său vibraţional, sau în viteza oscilaţiilor sale. Einstein a demonstrat matematic că solidul în sine constituie baza materiei. Şi, vorbind despre câmpul unificat, savantul ajunge la concluzia că: " ceva se mişcă".

ADDENDUM

Manual de alegere şi utilizare a bolurilor

Din ce în ce mai multe persoane se simt atrase de sunetul fascinant al bolurilor tibetane, unele pentru că le-au auzit pe vreun CD de muzică New Age, care induce o relaxare rapidă, altele pentru că le-au văzut în vitrina vreunui magazin sau chiar au avut posibilitatea să le asculte în direct într-o anumită situaţie.

Cel mai mare miracol se produce însă atunci când fiecare descoperă că poate folosi bolurile de unul singur, făcându-le să vibreze, să rezoneze unele cu altele şi împreună cu corpul fizic uman, căci nu este nevoie de vreun curs special, de învăţarea vreunei tehnici complicate pentru a putea cânta la aceste miraculoase şi sacre instrumente. Secretul este simplu: să te simţi atras de ele. Atât şi nimic mai mult.

Apoi, se ia bolul în podul palmei, fără a-l atinge cu vârful degetelor şi cu cealaltă mână se ia maleta şi se loveşte, se percutează uşor, o dată, de două ori, de trei ori. În continuare, se roteşte maleta presând circumferinţa bolului şi acum intervine magicul: bolul va scoate un sunet continuu, pur şi nemaiauzit, iar vibraţia armonicelor acestui sunet se resimt în tot trupul care intră în rezonanţă cu lungimea de undă sonoră emisă de aceste miraculoase instrumente. Mai mult chiar, majoritatea celor care au pentru prima dată în palmă un bol cântător simt nevoia inconştientă de a închide ochii ascultând sunetul şi armonicele undeva înlăuntrul fiinţei, iar pe chip apare un suav zâmbet de mulţumire.

Deşi pare atât de simplu veţi vedea că aceste boluri pot face multe miracole în armonizarea câmpului fizic, psihic şi emoţional şi fiecare persoană, fiecare grup care participă la seminariile de sonoterapie descoperă şi redescoperă de fiecare dată, alte şi alte valenţe ale sunetelor bolurilor tibetane.

Nu puţini au fost terapeuţii holistici care după ce au făcut cunoştinţă cu aceste instrumente le-au inclus în şedinţele lor de dezvoltare personală.

La rândul meu, descopăr de fiecare dată noi şi inedite valenţe ale acestor divine sunete sacre, motiv pentru care invit pe toţi aceia are au deja o experienţă în acest domeniu să schimbăm impresii, căci doar fiind uniţi în cuget şi simţiri pe unda evolutiv – circular - universală ni se va permite să ne regăsim pe noi înşine după multe cicluri pe care doar atemporalitatea şi sunetul sacru Om emis de bolurile tibetane îl poate aduce din existenţa universală.

În lamaseriile din Tibet folosirea bolurilor constituia o practică obişnuită în dobândirea stării de intrare în meditaţie, pentru refacerea echilibrului şi armoniei energetice a celor două emisfere cerebrale, pentru menţinerea polarităţii optime.

Călugării tibetani obţineau în acest fel echilibrul total dintre corpul fizic şi corpurile subtile. Sunetul bolului îi ajuta să-şi menţină starea de bună sănătate la nivel fizic. Pentru dobândirea acesteia incantau mantre la buza bolului, emiţând un sunet gutural care pătrunde organismul până la nivel celular şi astfel sunetul vocii cu cel al bolului rezonau, organismul recunoscând sunetul ca pe unul propriu ieşit din străfundul său celular.

Aceste boluri erau fabricate artizanal, iar compoziţia era formată dintr-o combinaţie de 7 metale (şi 7 este numărul puterii echilibrate) şi există unele materiale în care se spune că fierul, unul dintre metale, ar fi de origine spaţială, meteorică.

La ora actuală este destul de greu de găsit boluri manufacturate, iar în cazul în care aveţi această şansă, preţul lor este destul de mare. Fabricarea manuală presupune un întreg ritual: pe un fund de lemn sunt amestecate metalele topite; apoi, artizanul punea o mână în centrul cercului, rotind masa de metal topit şi răcit în sens antiorar, în timp ce cu ciocanul din cealaltă mână lovea în sens orar bolul ce tocmai lua naştere. Din această cauză, bolurile adevărate, cele din Tibet, India sau Nepal au aspectul rudimentar, putându-se observa loviturile de ciocan pe suprafaţa exterioară a bolului.

Astăzi amestecul este doar din trei metal, mai rar din cinci, iar suprafaţa bolului este una uniformă, majoritatea fiind fabricate industrial.

Există boluri de diferite mărimi şi grosimi. Cu cât structura acestora este mai fină, cu atât mai intens este sunetul şi bolul poate fi făcut să cânte mai uşor. Sunetul bolului depinde de rezonanţa personală, adică fiecare rezonează cu un anumit bol, cu un anumit sunet.

Călugării lamaişti foloseau bolurile în ritualurile de vindecare.

Persoanele care deţin boluri făcute artizanal, să fie sigure că acestea au o vechime de cel puţin 50 de ani, căci în ultima perioadă călugării tibetani nu se mai ocupă cu fabricarea lor, cu atât mai puţin pentru vânzare.

Personal, am avut marele noroc de a-mi procura un set de boluri, cu o vechime de peste 150 de ani, iar energia lor este foarte mare şi poate fi resimţită şi de către cei mai sceptici, căci se simte, în clipa în care încep să sune, că vibraţia lor este diferită de cea a bolurilor comercializate în zilele noastre. Aş spune că se simte în sunetele

lor iubirea şi devotamentul sacru al celui care le-a confecţionat. Acest fapt mi-a fost confirmat şi de persoanele care au participat la cursurile, seminariile şi concertele mele cu boluri tibetane în meditaţie.
Vă puteţi procura aceste instrumente şi astăzi din Nepal, India şi Tibet, făcute de către artizanii din aceste zone, dată fiind cererea turistică din ce în ce mai mare de astfel de unelte de vindecare, armonizare şi echilibrare energetică.

Cum se alege bolul.

Se găsesc boluri tibetane artizanale în magazinele ce poartă emblema „New Age", adică în locaţii specializate în materiale scrise şi obiecte dedicate dezvoltării personale, acolo unde vom găsi produse orientale.
Multe persoane intră în posesia unui bol cu totul şi cu totul în mod straniu, ca şi când bolul şi-ar fi ales stăpânul. Aflată la un târg de artizanat în Palma de Mallorca, o persoană a trecut pe lângă taraba unui Sai-Baba; nu avea nici o cunoştinţă despre existenţa acestor instrumente, a auzit doar sunetul ciudat şi miraculos al unui bol pe care cineva îl încerca, a trecut mai departe, doar doi paşi şi s-a întors spre taraba nepalezului. A întrebat de unde venea acel sunet misterios, a luat un bol în palme şi.....l-a cumpărat. În seara aceea s-a interesat despre boluri pe internet, iar a doua zi s-a reîntors la târg pentru a-şi completa setul de boluri cântătoare. Remarcase că după câteva zeci de minute în care „se jucase" cu primul bol, sunetul acestuia persista şi după ce fusese pus de o parte încă mult timp....era ca şi cum întreaga cameră de hotel fusese scăldată în sunetul de nedescris oferit de primul bol tibetan ce-şi alesese stăpânul.
Când alegem un bol tibetan nu trebuie să ne grăbim. Fiecare bol trebuie luat în palmă, făcut să vibreze şi apoi vom aştepta să vedem ce se întâmplă, ce ne spune, cum vibrează, simţindu-i energia, forma, greutatea. Nu are relevanţă faptul că ne place vizual. Nu vom alege bolul cel mai atractiv, cel mai ornamentat. Important este să-l facem să cânte, să vedem dacă vibrează la primele noastre încercări de rezonanţă cu el. Ascultaţi sunetul lui cum îl simţiţi în interiorul dumneavoastră! De asemenea, faceţi diferenţa tactilă, epitelială dintre un bol artizanal şi unul fabricat industrial, aceasta fiind o experienţă unică, personală care nu poate fi împărtăşită, ci doar simţită. Veţi observa marea diferenţă, pe lângă cea de preţ. Cele fabricate sunt mai ieftine e drept, dar....amintiţi-vă:
Obiectele sacre nu au preţ, ci valoare!

Oricum, dacă vă încântă sunetul bolului, fie el şi unul fabricat în serie, dacă inima vă spune să-l cumpăraţi, oferi-ţi-vă acest dar!

În cazul în care doriţi să cumpăraţi un bol pentru a-l face cuiva cadou, vă sugerez să vă gândiţi la persoana căreia doriţi să-l dăruiţi în timp ce faceţi bolul să cânte, simţindu-i energia, vibraţia şi imaginându-vă care dintre sunete i s-ar potrivi cel mai bine persoanei respective. Dacă aveţi încredere în intuiţia dumneavoastră, cu siguranţă nu veţi da greş!

Priviţi bolul care v-a atras atenţia în interiorul şi în exteriorul său; unele pot avea anumite desene, litere în sanscrită sau gurumuki, altele sunt colorate, iar altele au patina vremii, par folosite. Nu vă lăsaţi înşelat de aparenţe! Dacă intuiţia dumneavoastră vă spune da, cumpăraţi-l!

Apoi, puneţi-l în palmă, fără a-l atinge cu vârful degetelor, pentru a nu-i frâna vibraţia, cu cealaltă mână atingeţi cu maleta bolul…..simţiţi-i vibraţia, mai percutaţi încă o dată bolul cu mai multă fermitate…..simţiţi energia acestuia! Dacă îl veţi apropia uşor de obraz, fără a –l atinge, veţi simţi mai bine vibraţia sunetului. Închideţi ochii şi bucuraţi-vă de rezonanţa vibraţională pe care sunetul magic al bolului îl va crea în dumneavoastră.

Veţi observa că există mai multe sunete pe care bolurile le emit în vibraţia lor: un bol are un sunet ascendent, altul sună asemănător unor unde expansive şi un altul va emite un suav şi miraculos sunet Om. Cât timp sunetul bolului este puternic îl puteţi plimba de-a lungul corpului dumneavoastră, observând unde sunetul este mai puternic şi unde devine mai slab, iar în momentul în care sunetul se stinge şi îl apropiaţi de ureche veţi resimţi vibraţia lui la câţiva milimetri. Astfel, puteţi face o preselecţie a bolului dumneavoastră maestru, sau vă puteţi alege mai multe boluri preferate.

Cât priveşte mărimea bolurilor, şi în această situaţie este vorba tot de intuiţie: bolurile mici emit sunete ascuţite, înalte, iar cele mari sunete grave.

În afară de sunetul obţinut prin percutarea, lovirea bolului cu maleta, mai puteţi obţine un sunet prelung prin frecarea buzei lui. Acesta este cântecul specific fiecărui bol. Bolurile mici şi cu biza subţire vor fi frecate cu o maleta de lemn, fără piele de animal, iar cele mari, cu marginea mai groasă, cu malete mai mari şi înfăşurate în piele de capră sau viţel. Folosind astfel maletele nu veţi produce distorsiuni ale sunetului şi veţi putea asculta, cu ochii închişi cum energia sonoră curge în spirală ascendentă. Unora le place să audieze doar sunetul obţinut prin percutarea bolului,

altora cel prelung cu multiplele armonice rezultat din frecarea marginii superioare a bolului.

Există două modalităţi de a face să cânte bolul: prin rotirea maletei în sensul acelor de ceasornic şi în sens antiorar, fiecare cu specificul său, după cum vom arăta în cele ce urmează.

Rotirea maletei în sens orar.

Bolul poate fi făcut să cânte, rotind maleta în sens orar, în cazul în care dorim să activăm energia, să o expandăm, sau când dorim să invocăm planurile superioare ale conştiinţei, amplificându-ne propria percepţie interioară. Sunetul rezultat expandează rapid, echilibrându-ne câmpul electromagnetic sau aura, iar rezultatul este sporirea energiei şi forţei acesteia. Totodată, ne vom simţi centrii energetici, chakrele, cum se armonizează şi cum se revigorează până la creştetul capului.

Rotirea maletei în sens antiorar

Prin frecarea marginii bolului în *sens antiorar vom atrage energia spre interior, ceea ce este ideal când dorim să ne concentrăm.* În acest fel se poate curăţa aura de energiile parazitare sau subvibraţionale blocate în una sau alta dintre părţile corpului nostru fizic, sau auric. Cel mai bine se poate verifica în cazul durerilor de cap, migrenelor pentru care medicina alopată nu reuşeşte să dea o explicaţie şi o medicaţie eficientă. Dacă veţi trece bolul în jurul capului, durerea, migrena dispare cu certitudine, deoarece efectul armonizator al vibraţiei bolului reface echilibrul energetic fectat în zona sau la nivelul organului ce acuză durere. Prin urmare, în cazuri de terapie a durerilor, este indicat să se lase sunetul să pătrundă până se stinge de la sine şi abia apoi să percutăm din nou bolul. Este de la sine înţeles faptul că aplicarea sunetului unui bol constituie doar un remediu punctual şi temporal care nu substituie sub nici o formă o terapie completă făcută de un sonoterapeut experimentat.

În cazul în care zona pe care dorim să o tratăm nu este la îndemâna autotratamentului, cum ar fi zona spatelui, va fi obligatoriu să solicitaţi ajutorul altei persoane pe care însă trebuie să o iniţiaţi şi care trebuie să capete o anumită abilitate în mânuirea bolurilor pentru a le face să cânte.

ANEXE

Nota noastră

În cadrul seminariilor - ateliere ne propunem să descoperim NOTA la care vibrăm în această MARE SIMFONIE UNIVERSALĂ şi cum putem face parte în mod conştient din CREAŢIA NOII MATRICE a planetei noastre şi a locuitorilor ei.

Acesta este momentul atât de mult aşteptat în care ne putem realiza visele noastre. REALIZAREA PERSONALĂ şi DESTINUL SPIRITUAL se unesc într-o hartă ce ne va permite să rămânem pentru totdeauna în locul potrivit alături de Entităţile ce ne vor ajuta să evoluăm în ARMONIE şi DRAGOSTE.

Vă invit să ne scufundăm în valul sunetelor şi să explorăm profunzimile FIINŢEI UMANE pentru a recupera fiecare părticică pierdută şi a o reda UNITĂŢII UNIVERSALE. Acestea sunt valuri de IUBIRE PURĂ, INFINITĂ de care dispunem AICI şi ACUM în CORPUL NOSTRU FIZIC, singurul loc în care ne putem alinia cu adevărat la NOUA MATRICE.

Medicina Cuantică este o formă a medicinii viitorului. Este conştientizarea proceselor noastre interne, conform dictonului : „Cunoaşte-te pe tine însuţi!"

Reîntoarcerea conştientă către sine ne face liberi şi autonomi. Un organism care devine conştient de sine însuşi îşi recuperează capacitatea de a se auto-armoniza şi echilibra.

Multe culturi recunosc importanţa SUNETULUI în cadrul vindecării. Este cazul vechilor civilizaţii din India, Africa, Europa, Australia şi America.

Practica de folosire a SUNETULUI pentru VINDECARE şi dobândirea unui echilibru existenţial la fiecare fiinţă umană are o lungă istorie de-a lungul umanităţii.

Tibetanii foloseau CLOPOŢEI, CINELE, BOLURI DE METAL şi cântece armonice la baza practicilor lor spirituale. În Balii-Indonezia, instrumentele de rezonanţă: gongul şi tamburul sunt folosite în cadrul ceremoniilor pentru amplificarea şi trimiterea de mesaje. Aborigenii australieni şi şamanii nativi din America foloseau sunetele emise de voce şi vibraţiile sunetelor din natură repetitive cu scopul armonizării şi explorării sufletului. Sacerdoţii anticului Egipt foloseau SUNETUL în ceremonii pentru a rezona energetic chakrele.

Cunoaştem că există o anumită corelaţie între anumite părţi ale corpului şi unele sunete specifice. Această tehnică de vindecare este foarte veche. Vindecarea

prin sunet ne duce undeva în spatele istoriei la dispăruta Atlantida unde potenţialul sunetului era combinat cu puterea cristalelor. În acea perioadă profeţiile indienilor HOPI vorbeau despre sosirea POPORULUI CURCUBEULUI prin mesagerii lui, păzitori ai bolurilor de cristal şi sunetelor emise de acestea.

Această înţelepciune ancestrală era folosită pentru a vindeca şi ridica conştiinţa Universului prin intermediul sunetelor cristaline.

Psihologul Edgar Cayce şi fondatorul antroposofiei Rudolf Steiner au vorbit mult despre Atlantida, iar una dintre cele mai importante afirmaţii ale acestor predicţii spune că:

„tonurile pure vor fi folosite pentru vindecare până la sfârşitul secolului".

Este bine cunoscut faptul că NOSTRADAMUS a prezis că se va produce, în jurul anului 1998, vindecarea cancerului cu ajutorul sunetului pur.

Sunete şi lumină

Măsurând în octave ale sunetului, putem spune că diferenţa dintre unda sonoră şi unda de lumină se află undeva la o distanţă de aproximativ 40 de octave. Cu alte cuvinte, asta înseamnă că dacă avem un DO pe octava de mijloc a pianului, aceasta va vibra la 261 sau 825 Hz, dar pentru a ajunge la culoarea ROŞIE, va trebui să creştem cu 40 de octave. Sunetul este răspunzător de formă şi de mişcare, în timp ce lumina şi culoarea cade în sarcina biochimiei. Ce vrea să spună aceasta? Prin sunet putem reorganiza celulele, mobiliza musculatura, tendoanele, organele, energia pasivă; în timp ce prin lumină şi culoare este posibilă schimbarea grupurilor de substanţe prin producerea hormonilor, neurotransmiţătorilor etc. Aceasta este baza de la care porneşte sonoterapia.

Culoarea ROŞIE corespunde notei, sunetului DO, indiferent de octavă. Intonând mantra hindusă LAM, din punct de vedere psihologic vom resimţi putere, vitalitate, conexiunea cu Pământul. DO-ul este puternic stimulant, corespunzător Hidrogenului, Litiului şi Carbonului din tabelul elementelor chimice a lui Mendeleev. Esenţele care au aceeaşi vibraţie la Roşu- chakra Muladhara- sunt: muskul, patchouli şi scorţişoara. Pietrele preţioase corespunzătoare sunt: rubinul, granatele, hematitul, onixul şi obsidianul, cu toate că acestea din urmă au culoarea neagră.

Nota RE are frecvenţa culorii PORTOCALIU, sunetul –mantră este VAM, activând cea de a doua chakră Swadisthana. Acţiunea acestui sunet-culoare este antiseptică, descongestionantă, curăţă şi dizolvă, extrage şi dă putere. În tabelul periodic al

elementelor chimice RE-ul vibrează la aceeaşi frecvenţă cu Sodiul, de aceea se foloseşte sarea pentru curăţirea energetică. Esenţele corespunzătoare sunt: portocală, iasomie şi santal. Piatra portocalie este cornalina, deşi pot fi folosite şi hematitul şi piatra de lună.

GALBENUL, culoare optimistă, veselă, aglutinează, ajută în asimilare şi creştere, în echilibrarea sistemului nervos, dând luciditate mentală; corespunde notei MI, mantra RAM, în tabelul lui Mendeleev are frecvenţe echivalente Magneziului, Heliului, Clorului, Iodului, Nichelului şi Mercurului. Esenţele corespunzătoare sunt: ilang-ilang, iar cristalele: Topazul, Ambra, Citrin.

VERDE este culoarea corespunzătoare notei FA, culoarea speranţei, se foloseşte ca dezinfectant, este echilibrant, simbolizează iubirea pentru artă şi frumos. Chakra este Anahata, iar mantra YAM. În tabelul elementelor chimice corespunde: Aurului, Cuprului, Zincului, Bromului, Seleniului şi Germaniului. Esenţele care emit verde sunt: Trandafir, Melisa şi Bergamot, iar cristalele: jadul, malachitul, cuarţul.

ALBASTRUL - de la acvamarin până la albastrul nocturn - este o culoare calmantă, revigorantă, contrage, flexibilizează muşchii şi are capacitatea de a dezinfecta. Vindecă insomnia şi durerile de cap, are calităţi liniştitoare şi organizează celulele; corespunde notei SOL, mantra este HAM, iar în tabelul lui Mendeleev corespunde frecvenţei elementelor: Oxigen, Nitrogen, Bor, Aluminiu, Siliciu, Potasiu, Mangan şi Cobalt.

VIOLET amplifică proprietăţile celorlalte culori. Este antiseptic prin excelenţă, reglează funcţiile, stimulează, dă senzaţia de uşurare, de atitudine pozitivă în faţa vieţii, o culoare compasivă, suavă şi spirituală. Nota este LA, aromele sunt: lavanda, violetele, aurul şi tămâia, iar piatra este ametistul. Chakra se numeşte Ajna.

AURIU şi ARGINTIU sunt de fapt combinaţii luminoase de frecvenţe înalte, cu profunde virtuţi spirituale de protecţie. Sunt culorile Sahasrarei, corespunde sunetului SI, reprezintă toate armonicele, octavele. Mantra este AUM, care reprezintă creaţia, piatra este diamantul care emite tot spectrul de culori.

Bibliografie

1.Revista „ La vie Nouvelle", nr 92/ 1994 – Alex.Vicq

2. Benezon,Wagner,Gainza–Sonido-Comunicacion Terapia, ediciones Amaru, 1998, Argentina

3.Castro Ricardo – Sonido, musica, accion- Jorge Baudino ediciones, 1997, Buenos Aires

4. Gauna, Gustavo –Entre los sonidos y el silencio- editorial Artemisa Rosario, 1996

5. Bruscia, Kenneth. Musicoterapia. Métodos y prácticas. Editorial Pax México,Librería – Carlos Cesarman, S.A.,2007

6. Brodie, Renee. The Healing Tones of Crystal Bowls. Aroma Art Ltd. Vancouver,Canada-2000

7 Leeds, Joshua. The Power of Sound. Healing Arts Press, Rochester, VT 2001

8. D´Angelo, James. Healing with the Voice.Thorsons. HarperCollins Publishers.Hammersmith,London,2000.

9.Nachez, Michel. Estados No Ordinarios de Conciencia. Ediciones Robin Book. Barcelona, 1999.

10 Dewhurst-Maddock, Olivea. El Libro de la Terapia del Sonido. Editorial Edaf.Madrid,1993.

Cuprins

Legenda Cosmică a Bolurilor Tibetane 2
Prolegomene..... 3
Legenda Bolurilor Tibetane 4
Ce Este Sonoterapia? 6
Sunetul de-a Lungul Istoriei..... 15
Terapia Holosonică: Medicina Secolului Al Xxi-Lea..... 18
Undele periodice 25
Undele aperiodice 25
Spectrul 26
Zgomot /vs/ linişte 27
Liniştea..... 28
Sunetul 28
Timbrul..... 29
Cadenţa sau ritmul sunetelor, notelor muzicale 29
Intensitatea sau volumul sunetului 30
Frecvenţa sau poziţionarea în pentagramă 31
Solfegiul şi Importanţa lui..... 32
Importanţa undelor cerebrale 39
Frecvenţe asociate corpului fizic şi emoţional 43
DO 44
DO # 45
RE..... 45
RE #..... 46
MI 47
FA..... 47
FA#..... 48
SOL 49
SOL# 49
LA 50
LA# 51
SI 52
Tabel corespondenţă sunet (note muzicale) organe interne în terapie. 52

Sunetul interior şi bolurile 54
Cum se desfăşoară o şedinţă tipică de sonoterapie? 60
Vocala A: 68
Vocala E: 68
Vocala I: 69
Vocala O: 69
Vocala U: 69
Consoanele 69
Meditatie Cromo Dorje cu Mantra OM AH HUNG 72
Sunetul-mantră AH 72
Sunetul-mantră OM 73
Semnificaţia Mantrei Om Mani Padme Hum 73
Meditaţii şi sunet vocal 75
Pentru VISHUDDHA sau Sunetul sacru al fiecăruia 75
Meditaţie cu SUNETUL FIECĂRUI ORGAN (Profesor Mantak Chia) 76
Plămânii 76
Rinichii 77
Ficatul 77
Inima 77
Splina 77
Triplul încălzitor 78
Cum funcţionează „baia de sunet" cu bolurile tibetane. 79
Meditaţia - „ BAIA DE SUNET ŞI CULOARE 79
MASAJUL DE SUNET folosind bolurile tibetane 81
Bolurile tibetane folosite în Reiki, Florile lui Bach, Cristaloterapie 88
Sfaturi practice pentru posesorii de boluri tibetane 90
În loc de concluzii 92
Manual de alegere şi utilizare a bolurilor 96
Cum se alege bolul. 98
Rotirea maletei în sens orar. 100
Rotirea maletei în sens antiorar 100
ANEXE 101
Nota noastră 101
Sunete şi lumină 102

Bibliografie 104
Cuprins 105